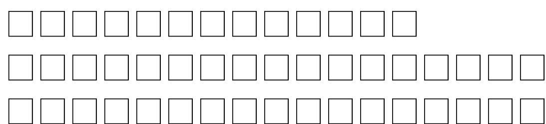
□□



恰卡瓦尊者 著



从今天开始讲解《修心七要》。《修心七要》主要宣讲的是菩提心——世俗菩提心和胜义菩提心。菩提心的修法属于大乘佛法。佛法里讲了三种发心方式，即三士道——上士道、中士道、下士道。这三种方式是针对三种不同根基、意乐之众生而宣讲的。

人与人的根基不一样，追求的目标各不相同，学佛也是如此。有的人没有远大的理想，只是追求暂时的利益，很多学佛人都属于这一种，不仅有在家修行人，也包括一些出家修行人。口头上说要解脱甚至要成佛，实际追求的是暂时的利益，世间的福报。这样无论所学的是大乘佛法还是小乘佛法，都不可能得到如是的功德。想得到世间的福报和暂时的利益也要有方法，通过正确的方法去修行，就能达成心愿，这叫下士道。

今天为什么要讲这一点？想学修《修心七要》的人，首先要反观自心，自己到底想要什么？自己学佛的目的是什么？明确目标很重要。现在很多学佛人都很茫然，学佛没有目标或者目标不明确，只是跟着别人鹦鹉学舌：“我要解脱，我要成佛！”实际上解脱、成佛并不是自己真正想要追求的目标。虽然所学的是小乘法或大乘法，但因为追求的是世间的福报和暂时的利益，所以佛法对他而言依然属于世间道——下士道。也许还不一定能达到下士道。

下士道有下士道的修行方法，若按此正确的方法修持，条件具备了就可以得到人天的安乐；否则连人天的福报都得不到，这叫盲修瞎练，结果就是下地狱。佛在经中云：“不如法修行，正法也成恶趣因。”

现在很多学佛人因为不明理，心灵上有很多疑惑：我学佛这么久，为什么得不到佛法的功德和利益？为什么我的人生际遇如此悲惨？为什么我一切都不顺利、不如意，学佛后反而比以前更糟糕？

这有几种可能：

第一，自己修行不如法，虽然学佛十年、二十年，依然没有确定目标，也没有正确的修持方法，导致佛法变成了堕落恶趣之因，给自己带来了很多不顺心之事，甚至带来了灾难。可以说，这是盲修瞎练的结果。

这些人虽然很精进，也肯付出，但因为没有正确的目标和方法，一切努力都付之东流了，一切付出也都无济于事了，越学越修反而越跟自己的内心背道而驰，真的非常可惜！如果有正确的目标和方法，肯精进和付出，经过十年、二十年的修行，即便没有成就，也快接近成就了。

第二，虽然有正确的方法和目标，学修精进也如理如法，但违缘重重，依旧有不如意的事情发生，这实际上是好事，叫重罪轻报。我们都是凡夫，往昔造过无数的恶业想成就，这些业障必须要消除。但有些恶业很难通过精进修行而消除，必须要用重罪轻报的方式才能彻底清净。

佛陀在世时就有很多这样的例子，比如提婆达多，犯了数个无间罪，虽然命终后下了地狱，但因为最后对佛陀生起了极大的信心，在佛陀面前猛厉地忏悔，所以瞬间就脱离了地狱，这也是一种重罪轻报。按小乘教言而讲，他犯的都是定罪，这个业是必须要承受的，但是承受的时间很短。

还有很多诸如此类的例子。罪业的轻重，要根据动机、对境等很多因素来判断。有的看似严重，实际并不严重；有的看似不严重，实际很严重，很难一概而论。

重罪轻报是好事，只要坚持修下去，前途一定是光明的，最起码来世不会再轮回了，这个结果也很了不起。学佛修行的过程中有一些所谓的坎坷和不顺心的事情，若是有窍诀、有修行都是好事，否则是坏事；若是有转为道用

的能力就是好事，若是在这些遭遇或对境中把握不住，甚至造业了就是坏事。

所以，如果自己的学修非常如理如法，却依旧发生不如意的事情，也不要退失道心。能转为道用就是重罪轻报也是成就的助缘。

这两种情况都有，但属于后者的很少。因为学佛人中做不到如理如法修行的比比皆是。盲目的学佛修行就是不如法的，是很难成就的。

以上讲的是下士道的修行——追求世间的福报和人天的安乐。下士道的修行也是有方法和要求的，首先要有因果轮回正见，在此基础上断十恶，行十善，并且要积累资粮——上供下施，还要有殊胜的愿做前后世的连接，才可以获得人天福报。

我们要审视自己是不是下士道的修行者。自己的内心对自己来说是透明的，自己最清楚自己。自己是不是这种修行人，自己学佛修行的目的是不是在世间的福报上，自己内心希求的是不是世间的福报……如果是也可以，因为每个人的根基和意乐不同。

佛不会反对，只是让你明白这样做不究竟。因为即使得到了人天福报，也不过如此，依旧沉沦在火坑里，最终不可能得到真正的安乐。但若是你实在想追求这些，佛也不会勉强，佛会给你讲下士道的修法。

第二种方式是中士道——求自我解脱。这类人的相续中有无伪的出离心。出离心指明白轮回的自性即痛苦，明白轮回如火坑，如罗刹洲，如毒蛇窝，无有任何安乐。

世间很多人常说没有安全感，其实轮回里谈何安全感？无论男女老少，所有人归根结底都是无依无靠的。遇到对境时，都很无奈、很迷茫，不知所措。有人说能给你安全感，只是自欺欺人。六道轮回里不可能有安全感，不可能得到真正的安全感。

中士道修行者了知轮回是痛苦的，所以想要超脱轮回，求超越的境界。想结束轮回，就要结束内心的束缚；想摆

脱轮回，就要摆脱业力。要超越自我（超越自己的内心，超越杂念，超越我执烦恼），就要超越内心的束缚。我们的内心是有束缚的，犹如笼中之鸟，被我执烦恼、种种杂念捆缚着，没有自由自在、轻松快乐之时。

人人都喜欢自由，但是若不能解决内在的问题，不能超越自我，想如天空中飞翔的小鸟一样自由自在是不可能的！

真正修持小乘佛法的人其实非常了不起！因为他们已经看清了轮回的真面目，而我们却没有，还总是一副轻蔑的样子，好像自己很了不起，高人一等。虽然我们是修大乘佛法、修密法的（密法基本上是佛的境界），但依旧没有看透轮回，没有看清轮回的本面。

我佛慈悲，传讲佛法时，首先讲的是苦谛，“有漏皆苦”——凡是有漏的就是痛苦的，离不开痛苦的自性。但我们没有搞清楚，没有弄明白，没有做到啊！而修小乘佛法的中士道修行者——求自我解脱之人，至少看清了轮回有出离心的基础。在此基础上，修无我的智慧，就可以获得声闻（阿罗汉）的果位，甚至是缘觉（辟支佛）的果位。

虽然此处讲的是中士道，我们也要观察自己的内心深处，到底追求的是什么？是不是在追求自我解脱？很多学佛人口头上说是修大乘佛法的，是要成佛度众生的，但行动上却不是这样做的。

有些人成佛只是想得到广大的神通和智慧——这些佛所具有的殊胜无比、不可思议的功德和能力。

有的人说：“我要往生，我要到西方极乐世界……”这种人知道《阿弥陀经》里描述的西方极乐世界清净非凡不可思议，现在世界上的任何城市和美景，都不能与之相媲美，他喜欢阿弥陀佛，喜欢观音菩萨，是因为知道他们很慈悲，想得到他们的保佑，希望他们能把自己捧在手里呵护，所以想去极乐世界再也不回来了……这种心态也是自私的，依旧是在求自我解脱。

这种人能不能成佛，能不能往生？不能！成佛、往生

都是大乘佛法讲的。《阿弥陀经》、《无量寿经》都是大乘佛法，强调若没有菩提心做基础的修行，都是空中楼阁不可能成就。我们要审视自己内心的愿望，真正想追求的是什么。如果你的内心是小乘，可以追求自我解脱。

能不能摆脱轮回、往生西方极乐世界，取决于你的发心。佛法讲愿行，首先有愿望，再有行为，二者要一致。若是你的愿望是自我解脱，但行持的却是大乘佛法，愿与行不一致，可以确切地说，不能解脱！这样学修也叫盲修瞎练，结果就是下地狱！

如果你没有更大的理想，只想自我解脱，干脆就修阿含——小乘佛法，这样能得到阿罗汉的果位。若是想得到再高的境界——辟支佛的果位，不但要证悟人无我，还要证悟一半的法无我。这样如理如法地修持小乘佛法，才不会大失所望，最后能得到暂时的解脱。

有些修行人想获得这样的成就，佛并不反对，但会观察你的根基并给出建议。无论是阿罗汉，还是辟支佛，都不是究竟的果位。虽然他们摆脱了轮回，但同时却堕入了寂灭边，不能度化众生。还留有一些业，还有一些不了知还有一些无明，所以还没有达到最高境界。他们的内心还不够自由和开放，还是恐惧红尘，恐惧凡夫。

他们为什么入了寂灭？因为有逃避心，不敢接触红尘，主张出离。每每讲出离心的时候，听说轮回是毒蛇窝、是火坑就恐惧不已。

凡夫有很多烦恼和琐事。有的上山出家没多久，就想逃避，不如法修行，还找各种理由掩饰。有些人看到后就起烦恼：“都成为出家人、学佛人了，为什么还会这样？”虽然出家了、学佛了，但大部分人还是凡夫，还有烦恼和习气。只要是凡夫就会有很多情绪，会时而高兴，时而生气。凡夫被业力牵引，虽然不想扰乱他人，伤害道友，但业力现前时依旧身不由己。

有些人对这些现象很疑惑，觉得奇怪。难道上山剃头了，就等于成佛了吗？上山剃头只是一个好的开端，但还

不是菩萨，更不是佛，所以有一些不太好的行为也是正常的。

小乘修行人畏惧接触凡夫，他之所以不度化众生，就是因为没有勇气和能力，更没有这个发心。虽然他也具有一点慈悲心，但这种慈悲心就像断臂的母亲，只能眼睁睁地看着自己的儿子被水冲走而无能为力一样。

以此比喻，说明他的内心不够勇敢。而大乘修行人所具有的慈悲心完全不同，就如同一个勇士之子被困在了战场，父亲知道后，不仅仅是祈求儿子能平安无事，而是毫无畏惧地冲进战场将儿子解救出来。

大乘修行人应具有的心态是："我要拔除众生的痛苦，我要给予众生安乐！"阿罗汉没有这种勇敢之心，这个果位是不究竟的。所以佛会告诉他，应该追求佛果，修持大乘佛法。如果他实在不愿意也不勉强，随顺他的意乐，教授他中士道——小乘的修持方法。先修出离心，在此基础上，修持无我的智慧，这样就可以获得阿罗汉的果位。

第三种方式是上士道的发心，学佛的目的是追求佛的果位——成佛，成佛之后要度化众生。成佛并非最终目的度化众生才是最终目的。只有成佛后，才拥有度化众生的能力，才能转法轮，才拥有自己的教法，在自己的教法下才能度化众生，尤其是度化与自己有缘的众生。成佛是为了让无数的众生获得解脱，这才是最终的目的，而不是为了自己享受，也不是为了拥有神通等功德。

为众生成佛叫菩提心，发菩提心有三种方式，其中之一是让众生先成佛，自己再成佛。文殊菩萨和地藏菩萨就是这种发心。文殊菩萨已经成佛了，但是他不会示现成佛而是以菩萨的身份度化众生。他发愿直至众生度尽轮回空了才会示现成佛，而事实上是不会有这一天的，所以文殊菩萨不会示现成佛。成佛和示现成佛是有区别的，真正成佛是在密严刹土——自己的自心、本心（禅宗讲的本来面目），回归自性。彻底回归自性就是成佛。

但示现成佛不同，每一尊佛都有自己的刹土。如释迦

牟尼佛是在娑婆世界的印度示现成佛，是为了给众生看，为了转法轮。他共转了三次法轮，针对不同根基的众生宣讲了不同的法门，距现在有二千多年的历史（按藏地的算法有三千多年）。在此过程中，有无数众生学修了释迦牟尼佛的教法，从中得到了不可思议的利益，出现了无数的成就者。这就是释迦牟尼佛示现成佛的意义所在。

成佛是为了转法轮度化众生，为众生成佛叫菩提心。旧噶当派的大德们特别注重世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。他们的修行与众不同，都是超越的境界。他们撰著的教言虽然没有华丽的词语，但具有非常大的加持力和影响力。《修心七要》的作者是旧噶当派的恰卡瓦尊者，他在《修心七要》里主要宣讲的是世俗菩提心，是根据阿底峡尊者的教言而著的，阿底峡尊者是位非常了不起的大成就者。

我们要先观察自己是不是《修心七要》里所讲的法器，是不是真心想为众生成佛。大乘和小乘的区别主要以菩提心划分。世俗菩提心也称为利他菩提心。具有利他菩提心的修行人都是大乘修行人，否则，就是小乘修行人。

针对下士道——追求世间福报之人而讲的，其实不是真正的、究竟的佛法，只是我佛慈悲，没有舍弃这些众生而已。今天就讲到这里，《修心七要》的具体内容，下次再讲。

□□□□□□□□□□□

今天继续讲解《修心七要》。《修心七要》是旧噶当派的大德恰卡瓦格西的著作，是依阿底峡尊者的教言而著的。阿底峡尊者是印度人，是位著名的成就者，尤其在修持菩提心方面的成就非常卓越，有一套殊胜的窍诀，主要原因是他依止了金洲大师。金洲大师是斯里兰卡人，阿底峡尊者依止金州大师，用了十二年的时间求得了完整的菩提心的传承，得到了殊胜的窍诀，然后回到了印度。

藏地的大德菩提光尊者邀请阿底峡尊者到藏地弘法。阿底峡尊者的本尊是度母，他对度母非常有信心。印度金刚座有一尊度母圣像，他向度母圣像祈祷，询问度母，自己该不该去藏地？去了是否有意义？能否把法脉传到藏地，传到了藏地后法脉能否延续？由于阿底峡尊者信心的感召，度母像开口告诉他：可以去，但你的寿命会缩短二十年；如果你在藏地弘扬佛法，法脉可以延续。他得到了度母的授记之后，决定来藏地弘扬大乘佛法，尤其是弘扬菩提心的传承。

菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，这个传承比较着重弘扬世俗菩提心，在修持世俗菩提心方面，有极其殊胜的窍诀。阿底峡尊者进入藏地的时候，在西藏的阿里和现在桑耶寺的区域住了一段时间，后期住锡理塘时间较长，还收了很多弟子。

喀、瓦、佐三人是他的弟子，在实修方面都比较突出。旧噶当派的大德几乎都是阿底峡尊者的弟子，在菩提心方面修持得非常到位，非常重视无常、因果这些基础的修法，所以学修这个法脉的人都很有修行，在整个藏地影响非常大。

藏传佛教分三个阶段：前弘期、后弘期和再弘期。前弘期的时间很长，从藏王聂赤赞布开始，一直到朗达玛灭佛，属于前弘期。那时人们知道佛法，却没有学修佛法，后来在藏王松赞干布时代，才有真正的学修，即旧译宁玛派。后弘期才有现在藏传的八大、四大很多派别。

后弘期从洛扎瓦仁钦桑波开始，阿底峡尊者于后弘期到达藏地弘法，后其高徒仲敦巴成立了噶当派，即旧噶当派，后来的新噶当派是由宗喀巴大师创立的。旧噶当派的大德们在实修方面非常卓越，特别重视基础的修法，尤其是无常修得特别好。

我们现在的修行为什么不精进，为什么没有成就呢？原因就是无常没有修好。一切都是无常的，尤其是我们的生命，非常脆弱，随时都会结束。所以无常的修法非常重要。

阿底峡尊者有很多弟子，恰卡瓦格西是阿底峡尊者的主要传承人之一，他在阿底峡尊者那里接受过很多殊胜的窍诀，都总结在《修心七要》的七个要点里，这几个要点都非常重要。

《修心七要》全文分为七个部分：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用（对于一名学佛修行人来说，把违缘障碍转为道用至关重要）；四、归结终生之修持；五、修心圆满之标准（此标准很重要，学佛修行是否如法，需要有个标准，要以此标准来衡量）；六、修心之誓言；七、修心之学处。

[illegible]

首先宣说前行法。修持世俗菩提心和胜义菩提心都需要修前行，若没有前行的基础，就如同空中楼阁，不会有任何结果。前行分共同前行和不共同前行两种。共同前行指四外加行——暇满难得、寿命无常、因果不虚和轮回过患。这些内容非常非常重要，不能忽略或轻视。

我十年前到汉地弘法，最最强调的就是加行，尤其是四外加行。那时汉地的学佛修行状况很糟糕，很多人根本不重视加行。念佛、打坐虽然很殊胜，但若是没有基础，都是不如法的；还有一部分人比较重视加行，也在修加行，但重视的是五内加行，尤其重视偈颂、实修的数目：皈依十万遍，发心十万遍，供曼茶十万遍，磕大头十万遍，百字明十万遍。

看到这种情况，我真的没有兴趣传五内加行及正行。我

为什么处处强调四外加行呢？因为四外加行是根！若是没有树根，哪来的枝和叶？根就是基础的佛理。如果连基础的佛理都没有明白，没有做到，如同树没有根，却四处寻找枝和叶一样，是一种颠倒。无论是修世俗菩提心，还是修胜义菩提心，首先要有前行的修法，即基础的佛理，这点很重要。

无论是修显宗还是修密宗，无论是修大乘还是修小乘，都需要这些基础的佛理，学修基础的佛理不分显宗、密宗，小乘、大乘。共同加行即显宗、密宗，小乘、大乘共同的修行方法。

修菩提心也一样，首先要修前行。很多人都知道“菩提心妙宝”——世出世间的一切功德利益，皆源自菩提心。虽然菩提心很殊胜，但不是人人都能具足，人人都可以修成的。

修菩提心首先要跟法相应，要成为这个法的法器，才能得到这个法的功德利益。虽然现在社会上修菩提心的人非常多，但是真正得到利益的人非常罕见。

我们都学过《入行论》，第一品讲的就是菩提心不可思议的功德与利益。生起菩提心的同时，福德就会圆满；生起菩提心的同时，业障也会清净。现在内地学《入行论》的人很多，最初听到宣讲菩提心的功德利益时，都很兴奋，很期待，感觉自己也能得到如是的功德和利益。

然而，学《入行论》，修行菩提心三四年，甚至五六年了，但是并没得到功德利益啊！有些人感觉失落，要退失道心了：我修菩提心这么多年，我学《入行论》这么用功，为什么没有得到如是的功德利益呢？我的生活、工作、心态，为什么没有转变呢？这都是自己的问题，是因为基础没有打好，没有成为菩提心的法器。如果在你的相续中真正产生了无伪的菩提心，相续的改变，所得到的利益，都是不可思议的，但前提条件是必须修好前行。前行有共同前行和不共前行。共同前行有四个。

第一个是暇满难得，也可以说是佛讲的人生观。具足八种闲暇、十种圆满的人身才是暇满的人身。依靠暇满的人身才可以解脱，甚至可以成佛。虽然你投生为人了，却不具备

八种闲暇、十种圆满（五种自圆满、五种他圆满），想解脱，想成佛也不可能。若是具备了暇满的人身，然后能精进努力，今生就能解脱成佛。这才是人生的真正意义和价值。

解脱了，就没有烦恼，没有痛苦了，才是真正的本事，真正的成功。虽然赚了很多钱，拥有了财富，但内心还是烦恼、痛苦。赚钱是为了得到快乐，如果依然有烦恼、痛苦，怎么能快乐？虽然赚到钱了，但内心里的问题还是无法解决，说明还是没有达到目的。

想得到的是钱还是快乐？你知道钱是痛苦。你去赚钱的时候，是怎么想的？也许你会想，“有了钱就会快乐，有了钱就能解决内心的烦恼痛苦”，所以拼命地去赚钱。但结果却事与愿违，拥有财富之后不仅没有得到快乐，问题却更多了。只有解脱成佛才能解决问题，才能降伏烦恼，才是真正的本事，才是真正的成功。这时有钱没钱，有权没权都无所谓。

成佛了以后，智慧圆满、福德圆满，不但自己再也不迷茫了，还可以让众生觉悟；不但自己能圆满，还可以帮助他人获得圆满。这才是人生的价值和意义，才是我们真正要的东西。

所有的众生都想得到快乐，想永远都快乐，没有一个众生愿意遭受痛苦，除了心态不正常的人，比如疯子。

疯子有两种，即暂时疯的和彻底疯的。暂时疯的指嗔心、贪心、嫉妒心特别强烈，无法控制了，理智、思想都为零，脑子和心态都不正常了。比如有人因为失恋而自杀，有人因为几句口角生起了嗔恨心，一时失控而打人、杀人放火。还有一种是彻底的疯子，因为疾病导致精神不正常。

除此之外的其他人都不想遭受痛苦，都想得到永恒的快乐，都想从烦恼中解脱。只是采取的方法不一样，学佛人会用佛法的智慧来解决烦恼，摆脱痛苦；而世间人则靠钱、靠权力，或靠所谓的名气来解决烦恼，摆脱痛苦，但这些方法都是无效的。

世界上有钱人数不胜数，但是除了真正能放下的人，一

般的人不仅不能减少烦恼，反而会增加烦恼。对于前者来说，黄金和牛粪是等同的，世间的财富等利益不会影响他的内心，他也不会成为财富的奴隶。而无修行、没有放下的人，就变成了钱财的奴隶，为保护钱财绞尽脑汁、不择手段，这样何谈轻松、快乐啊？

有权也一样。一国之君虽然能领导、指挥很多人，但内心的压力非常大，烦恼痛苦比普通人还重。这样说可能大家很难理解，只有当你真正坐到了那个位置的时候才会知道，事实就是这样。

可见，拥有钱权不能解决心灵的问题。佛说的要超越世间是这个意思，我们不能把世间的福报当做宝，不能把一切希望都寄托在这上面，否则不仅不能解决问题，反而会更糟糕。那我们是不是要放弃钱财和权力？不是。我们可以拥有，但前提是有智慧。若是有智慧的引导、支配，钱权不仅不会带来烦恼，还会变成种种方便。

那什么是智慧？神通是不是智慧？通过神通能不能带来快乐？现在有些人误把佛当成神了，以为佛是因为有神通所以没有烦恼，有神通就可以利益众生，所以想努力修出神通来。

然而有再大的神通依然会有烦恼痛苦，依然不能解决心灵的问题，不能解决生活、工作中的问题。只有通过佛法，通过智慧，才能解决问题。

佛所传的法都是宇宙人生的真相、真理，把这些弄明白了之后，自然就不再烦恼痛苦了。明白一切都是因缘和合，没有什么可执著、可依靠的，这样才可以摆脱内外的束缚，可以获得解脱。

暇满的人身非常宝贵，它是难得的解脱机会、成佛的机会。我学修了这么多年，经常思维、观察自己是否是暇满的人身，答案是——我是暇满的人身！若是我真的能精进学修，一定能解脱成佛。但是因为还有烦恼、习气，导致不精进。一想到自己曾经浪费的光阴与生命，一想到自己的不精进，心里就很后悔，也很惭愧。

在座的很多人跟我一样，也是暇满人身。一些人虽然还不是暇满人身，但如果努力，也可以变成暇满人身，这样就有了解脱、成佛的机会。这不是说梦话，不是说故事，如果如理如法地修行，解脱成佛的美好愿望，不可思议的结果，都会发生在我们身上，多好啊！

佛经中云：暇满人身极其难得。从因缘的角度思维是如此，从比喻的角度思维也是如此。对此佛在经中有过很多比喻，其一是“光壁撒豆”——向光滑的墙壁上撒一把豆子，无论撒一百次、一千次，都不会有一粒豆子停留在墙上，留在墙上的概率几乎为零。以此比喻暇满人身的难得。

一旦我们失去了人身，错过了机会，再也不可能有这样解脱成佛的机会了，大家一定要分秒必争，珍惜机缘。怎样珍惜？就是如理如法学佛修行，否则会事与愿违。

现在社会上学佛的人很多，但大都是不如法的。为什么十多年来我一直苦口婆心地讲解佛法？就是希望大家都明理，都如理如法地学修。你可以少学点，少做点，但是尽量如理如法。如果这次没做到就下决心，下次一定要做到；若下次还没有做到，就再下决心，看其后的表现。这样一定会成就的，否则很难。

一天天，一年年，时间如流水般一去不返，表面上大家都在学佛，有的甚至已经出家五六年、七八年了，但相续有没有变化，内心里有没有烦恼、痛苦，自己最清楚。内心没有烦恼痛苦，就是解脱，与你身在何处，拥有何种条件，是何种身份都没有关系。也许有些人不理解：没有权力与财富，一无所有，怎么能快乐呢？不可能吧？

这是世人的观点。一无所有照样会快乐！在藏地，尤其是深山里的修行人，如理如法学修，他们内心的快乐是无比的、永恒的。比如密勒日巴尊者，他一无所有，到了衣不遮体、食不果腹的地步，身上长出了毛，分不清是动物还是人。从世间的角度讲，没有比他更可怜的人了，但是他非常快乐，没有一丝的烦恼和痛苦。

他吃的是草（现在叫野菜），喝的是凉水，但也没有闹

肚子，没有感冒。相比之下，我们的毛病太多了，稍微有点风就感冒。什么“不能喝凉水，不能吃凉的东西，否则会闹肚子……”这都是心理作用。这样不行，那样不行，把自己娇惯成非常脆弱的人。

远古时，人类跟深山里的动物一样，没有房屋可住，没有车子代步，不用一年四季，甚至一天换几次衣服，同样能生存。现在的人要的太多了，为了满足自己的欲望，追随时尚，把自己弄得“头破血流”，喘不过来气，这都是自作自受。

第二是寿命无常。暇满的人身特别难得，我们却得到了，那怎样珍惜？就是精进学修，让自己解脱成佛。但寿命是无常的，若不分秒必争，随时随地都有离开这个世界的可能。临终才是关键的时刻，其他问题都不是问题，面对死亡、面对来世才是极大的问题！死亡来临时我们有把握不堕落恶趣吗？没有！

所以我们要分秒必争，在死亡没有来临之前让自己解脱成佛，对死亡没有恐惧，对来世不会迷茫。人们现在很迷茫，不知道有没有来世，不知道自己会上去还是下去。很多时候，我觉得自己跟街上的那些人无有二致，但头脑比较清醒的时候，真的觉得街上的那些人很可怜，他们只在乎眼前的蝇头小利，却不知以后、明天会发生什么，何时会离开这个世界，离开时会是何种状态。

寿命无常，必死无疑，这点除了脑子有问题的人之外，其他人都能理解。以前求长生不老的人脑子都有问题，有生就有死，有一天肯定会死的，不可能长生不老。但我们现在卡在哪里？卡在死期不定上，对这个道理我们没有弄明白，没有深信，所以导致了修行不精进，没有成就。

《修心七要》的作者是旧噶当派的大德，他们这点修得非常好，所以都有所成就。

死期不定指死亡的时间不确定。好比屠宰场的牛圈里关了难以计数的牦牛，一只一只被屠夫抓走杀掉了，我们就如同牛圈里的牦牛一样。身边比我们年龄大的很多人都离开了，

比我们年龄小的也有很多人离开了，与我们年龄相仿的很多人也离开了，而我们却没有察觉。有时候我们真的很笨，还自夸是“高级动物”，其实连牦牛、猴子都不如。

内地有专吃猴脑的人，去点某个猴子时，猴子们都知道自己寿命将尽，会想尽一切办法躲避，期盼先抓的不是自己。被点的猴子极度恐惧地往后躲，却又被其他猴子推到前面，因为他们也害怕啊！为什么害怕？因为知道自己也跑不掉。但我们却不知道，我们有什么理由认为自己会来日方长？

有人会说“我还年轻”。年轻又怎么了？你身边不计其数的同龄人，都被阎罗王带走了，你有什么理由不被带走？也许你还会说：“我现在很健康。”健康又怎么了？很多人身体特别棒，没有任何疾病，但是第二天说没有就没有了。身体健康证明不了什么，不代表不会离开这个世界。

死期是不定的，“明日死谁知，今日当精进。”你和阎罗殿的狱卒们是朋友、亲戚吗？他们是不是给你通风报信或打电话了：“没有事，你今年不会死……”没有吧？那你为什么那么淡定，一点都不着急呢？应该今天、此刻，就精进起来。

还有，临终之时，除了自己积累的善根，除了佛法，谁都无法救度你，谁都不能跟随你，只有你的业跟随你！当你有佛法、有智慧，真正看透了死亡的真相，对死亡就不会有恐惧了。这时死亡对你来说，如同换件衣服一样，如同搬新家一样，是一件高兴的事、快活的事，应该欢呼雀跃。

我曾经讲过一个故事。藏地有一位普通的出家人，患了绝症，病情非常严重，但在临终的时候，却没有任何痛苦，没有任何恐惧，内心还很高兴。他一心求往生到药师佛的净土，他说：“我终于可以跟药师佛在一起了，可以去他的净土了。”很安详、很快乐地离开了这个世界，为自己的人生画上了一个圆满的句号。他身边的人都知道这件事，这是大家亲眼看到的。

临终时除了佛法和自己的善根，其他的都不能帮助自己。即使财富如山也无济于事，一分钱也带不走；即便权倾朝野

也于事无补，不能阻挡死亡的脚步。不必谈临终之时，即使只是生病躺在医院里，若是大家知道你没救了，这时的你就什么也不是了，就下岗了。

现在的很多人都喜欢追求名气，其实临终时名气更没有用了。亲戚朋友也没用，在你临终之时，他们根本就不理睬你，你也见不到他们；也许你身边会有一些家人，但他们也无能为力、束手无策，只能眼睁睁看着你离开。

很多人把希望寄托在儿女身上，但是当你离开这个世界的时候，你的儿女不一定在你身边，即便在身边也没有用，他们也爱莫能助。你只有在恐惧和无奈当中，自己孤独地一个人，两手空空地离开这个世界。

出现死亡征兆之时，会出现很多恐怖的景象。接下来是进入中阴身，神识就像被风刮的树叶一样飘来飘去。然后要投生进入来世，至于会投生到哪里，投生为何种众生，谁也不知道。我们从来没有思维过这些道理，还总说空性、大光明之类的话，那些都不是我们的境界，不要痴心妄想了，还是实实在在地学修吧！

第三是因果不虚。善恶因果丝毫不虚，这是自然规律，不是佛制定的。做善业了得善果，造恶业了得恶果，好比种瓜得瓜、种豆得豆一样，这是亘古不变的定律，是不虚不假，不会有差错的。但是对我们来说最重要的是善恶的标准，若不知何为善，何为恶，就无法取舍善恶。

虽然很多世间人都会说，也相信“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到”，但未必真正明白其中的道理，内心有很多疑惑。之所以这样，就是不知道善恶的标准。

大家有时间多看看《成就宝鉴论》和《大圆满前行引导文》。里面讲了很多善恶的标准，有共同的和不共同的。小乘、大乘，显宗、密宗都有各自不同的善恶标准，因为境界不同，修行的层次不同，所以善恶的标准也就不同。这些才是最难的。我们用了十年、二十年，甚至一辈子的时间学修佛法，主要目的就是为了了知和掌握善恶的标准，这样才能做到在不同的修行层次，不同的境界中取舍不同的善恶。

我刚才只是比较笼统地讲了一些，另外对境、时机各不相同，善恶的标准也会有所变化。若是没有一定的智慧，对佛法没有一定深度的了解，则很难掌握善恶标准。

现在社会上很多人说："我很善良，也没做过恶事，为什么还会这样呢？"内心愤愤不平。甚至一些学佛人也这样想："我很好啊，做得很如法啊，但是为什么得不到这些功德和利益呢？"内心疑虑丛生。所以，了知、掌握善恶的标准很重要。至于什么是善恶的标准，因为没有时间就不讲了。若真正要讲，几天几夜也讲不完。我们要记住，学佛修行绝不能蜻蜓点水、走马观花！

第四是轮回过患。六道——地狱道、饿鬼道、旁生道、天道、阿修罗道、人道里，只有痛苦没有快乐。比如人，不但有生老病死，还有爱别离苦、怨憎会苦、不欲临苦、求不得苦，除了苦还是苦。我们内心何时真正轻松过，真正快乐过？也许有人会说，自己小时候最快乐。因为那时什么也不懂，所以觉得快乐，其实那不是真正的快乐。如果什么也不懂叫快乐，那傻子是最快乐的。只有用智慧创造，用修行引导，才会有真正的快乐。

当你真正回归自性，把心态放下的时候，快乐才会出现在你的生活、生命中，而之前不会有真正的快乐的。凡夫谁能享受到真正的快乐啊？不要自欺欺人，不要以盲引盲，要真正明白六道轮回只有痛苦，没有安乐。

昨天讲了六道轮回如同火坑，如果把你扔到火坑里烧焦，你还能感到快乐吗？不可能。轮回又如罗刹洲，罗刹是专门吃人肉、喝人血的。在罗刹洲有成千上万的罗刹，如果不小心走到了罗刹洲，能有安乐吗？轮回还如毒蛇窝，如果不小心落到了毒蛇窝里，密密麻麻的毒蛇立刻会咬死你，除了恐惧和感受痛苦之外，哪有快乐啊！通过这些比喻来说明轮回之苦。

何谓轮回？有业力的牵引就是轮回。我们所讲的脱离轮回是不是要脱离人间？是不是要脱离六道？不是，而是要摆脱业力的牵引。没有业力的牵引就不叫轮回。佛菩萨也在人

间，六道里都有佛菩萨，但他们是乘愿再来，所以他们不是轮回。

普通的凡夫都受业力的牵引，有业力的牵引就不会自由，不会自在。现在的年轻人总说："我要自由……"不可能。除非你能摆脱业力，摆脱烦恼的束缚，内心才会自由，才会自在地生活，才可以像小鸟一样，在无边无际的天空中自由自在地飞翔，之前都是做梦而已。

今天共讲了四个加行，都是基础的佛理，如果把这些道理都弄明白了，搞清楚了，在你的相续中自然而然就会生起出离心。在出离心的基础上，再去修菩提心，一点都不难。生起了菩提心，所造的业当即会消除，福德当下会圆满。

以上这些都是基础的修法，也称为前行。然后再修持正行，此处的正行指菩提心。修菩提心之前，除了要修共同加行，还要修不共加行。

[illegible]

今天接着讲解《修心七要》。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。《修心七要》主要讲世俗菩提心，同时也略讲了胜义菩提心。它的内容包括七个部分。

首先宣说前行。前行分两种：

第一，共同前行。无论是修世俗菩提心，还是修胜义菩提心，都要先修出离心，修好基础的修法——暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患。这些都是根，都是佛讲的基本的佛理。如果没有明白这些道理，即使修本尊，修空性，修大圆满、大手印，都不过是空中楼阁、镜花水月，都不可能成功。没有树根，哪来的树枝与树叶？连基本的佛理都没有弄明白，基础都没有打好，不仅没有因果、轮回正见，甚至都不相信这些，就谈不上真正的了知其他了。

现在社会上有很多人，每天很精进地打坐，修所谓的空性；每天念很多咒语，自以为在修本尊。但若是没有弄明白基本的佛理，修出来的本尊也不是佛，可能是魔鬼。所以，基础的修法很重要。

第二，不共前行。特指修法、入座时要具备的条件，这也属于前行，不属于正行。

修任何法，既有打坐修持的，也有随时随地在行住坐卧中修持的。但后者较难，尤其对初学者来说更难。无始劫以来，凡夫的习气很重，很难做到随时随地安住、保持正念。

一般都是先坐下来，然后再修持。无论修什么法，比如，修无我、空性等甚深的教理或是修慈悲心、利他菩提心等一些具相的修法，都要先静下心来。

此处讲了两点：

第一，祈祷。一般而言，修密法者，可以先做上师瑜伽，然后再进入修行状态；其他非修学密法者，也应该先祈祷佛菩萨，再进入修行步骤。

修上师瑜伽时，首先要明白上师是一切诸佛的总集，然

后再一心祈祷。祈祷时，要具足三种信心，其一是清净信心，即清净的欢喜心，就是从内心里生起的一种欢喜，这是修法过程中必不可少的条件。

若是对上师具足信心，只祈祷上师就可以；若是对上师不具足信心，那么就看是对佛有信心，还是对菩萨有信心。若是对佛陀有信心，就忆念、祈祷佛陀；若对菩萨有信心，观想、祈祷菩萨就可以了。有欢喜心是很重要的助缘。

无论是闻法还是修法，具有欢喜之心和希求之心很重要。如果有欢喜之心，肯定愿意来闻法，肯定会在听法的过程中专注谛听、受益良多，以至于感觉时间转瞬即逝。如果没有意乐，没有强烈的求法之心，虽然人在大殿，心却在昏沉，打瞌睡，这样还不如不来闻法、修法。讲闻法方式时曾强调过，这样闻法、修法都是过失，都是不如法的。

欢喜心很重要，首先要调整好心态，有修法的积极性。积极性被激发出来了，才能对佛、菩萨、上师生起信心。再忆念佛、上师、菩萨的功德，然后做祈祷，自然就生发欢喜心了。在这样的心态中修法，就能避免外散、内收等诸多过患。

祈祷能获得佛、菩萨、上师不可思议的加持和能量，就像充电、加油一样。加满油、充足电，发动机就能发动了，这是一种加持。加持主要取决于自己的心态。若是有欢喜心，就能解开心里的疑惑，加持自然会在相续中显现，自然就能获得这种能量。

祈祷佛、菩萨、上师，还可以遣除种种违缘，比如打坐修法时，有时没几分钟就昏沉了，即内收；有时不知不觉地心就跑了，即外散，总是无法进入状态，甚至出现一些外在的障碍。此时，如果能一心祈祷，就可以遣除这些违缘障碍。

遣除违缘障碍是不是要完全依靠佛、菩萨、上师的力量呢？可以说是，也可以说不是。说不是，主要是因为自己有信念，一祈祷，坚定的信念就体现出来了，这时一切违缘都不再是违缘，一切障碍都不会阻碍你。这些都是很有必要、很重要的。

最后佛、菩萨、上师就会与自己相应，融为一体。也许有些人会有疑惑：自己怎么能跟佛、菩萨、上师相应并融为一体呢？

在《上师瑜伽》里讲过，从自性的角度讲，自性佛才是真正的佛。佛、菩萨、上师和自己都是一个本体，即万法一心，万法一心就是一个自性。从这个角度来讲，本来就是一体的。最后自己与佛、菩萨、上师融为一体。与佛、菩萨、上师相应，即是此意。

虽然相应有很多层面的解释，但这种相应是最究竟的相应，这种相应非同寻常。跟佛、菩萨、上师相应，融为一体，这叫回归自性，也是见性，是非常不可思议的。这是第一。

第二，观呼吸。以此令自己的心平静下来。

身体的姿势，跟曾经讲过的一样，就是毗卢七坐。毗卢七坐的坐姿很重要，但是我们打坐修法时都没有做到，有的学佛修行好多年了，依旧做不到。

关于毗卢七坐，禅修时讲过，首先要把身体的七个部位调整好，做到身直脉直，脉直心直——身直则脉直，脉直则气顺，气顺则心自然静。

然后是观呼吸。一般来说，观呼吸时，对气的颜色和形状会有一些特别要求，或有一些其他内容。但此处没有其他的要求和内容，只观呼吸就行。

这里比较特殊，观呼吸二十一次就可以。观呼吸时，心要专注，要把所有的注意力都放在呼吸上（呼出去再吸进来算一次），数到第二十一次时停下来，这时，心自然就放松、安住了。

首先令心专注于呼吸上——数呼吸，专注于这样一个对境，让心先专注、平静下来，成为禅定的法器。平时我们的心很浮躁，念头特别多。大家有没有尝试过，稍微一放松，一会儿心就跑到其他的地方去了，一会儿杂念就生起来了。讲禅修的时候讲过，即使是无想禅，一般凡夫也很难做到。

我们平时讲身口意的三个要点，此处都包括了：身的坐姿——毗卢七坐；接着是观呼吸，将气呼出去再吸进来，也

可以说是语的要点；最后是心专注，呼吸二十一次后，让心静下来，再自然安住。这样，意的要点也包括在其中。身口意的三个要点都具备了。

此处，没有分开讲身、语、意的要点，但都包含在其中了。一般而言，做到观呼吸二十一次，身口意的要点就都圆满了。然后心安住，暂时什么也不想，只是坐会儿，念头再生起时，再去思维、观察，但是要有见解。

数呼吸二十一次，自然安住在见解和境界中，停止任何杂念。如果没有见地，就是一个无想的状态；若是有见地，就是本觉的状态。这是有差别的。

所以，见解很重要。大家都会说安住、放下，但若是没有见解，说安住也非真正的安住，说放下也非真正的放下，那只是一种无想的状态，而非本觉的状态。本觉的状态必须有见解、有见地。接下来宣讲这个。

《修心七要》主要宣讲世俗菩提心，在宣讲世俗菩提心之前，略讲了胜义菩提心。因此，先讲胜义菩提心，即要具备的见解、见地：

□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□

虽然只有四句，一个偈颂，但内涵非常深广。“诸法如梦”，此处指旧噶当派的大德们的境界，也是他们的修持方法，与麦彭仁波切的观点一致，但也有不同的地方。

麦彭仁波切的观点是：将万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。“将万法抉择为心”，形形色色的显现都是心，除了心没有别的法。这是唯识宗的见解。唯识宗有假相唯识宗和真相唯识宗，麦彭仁波切说的是真相唯识宗，即万法抉择为心。

而在这里讲“诸法如梦”，这些显现既不是心，也不是外境上存在，都如梦境般不存在。我们凡夫的心识，相对圣者的境界来说，都是一种错觉。也可以说有境是一种错觉，这些对境都是不存在的假相。

如果说是心也很难说是心，其实唯识宗最终也是远离一切能取所取的，它的究竟胜义谛也是这样。这些显现都如梦，都是不存在的，都是假相，都是错觉、幻觉。在生活、工作中也会遇到一些人，他们心理不太正常，有很多幻觉，看到了这个，看到了那个，他们所看到的东西都是假相——幻觉，相对正常人来说，都是幻觉。而我们的见闻觉知所取到的、所了知的东西，跟圣者相比较，也都是假相、幻觉，以智慧观察都无有自性。

有部和经部承许外境存在，就是心，还有法。外面还有法，柱子在外境上存在，宝瓶在外境上存在，李三在外境上存在。这些粗大和相续，他们也知道究竟上是不存在的，都是假相。但他们最终还是安立了极微尘和刹那心，这是为了建立自己的宗义而特意安立的，其实这都是不存在的。我们以前做过分析，一经分析，确实都不存在。

物理学和现代科学也证明了组成世界的不是物质，而是一种看不见、摸不着的能量。以前认为世界是由粒子组成的，而现在否定了这种观点。现在认为宇宙中有一种看不见，也摸不着的能量，由这种能量组成物质。其实，也只能这么说了，因为他不能说都不存在，都是空的，也不敢这么说，所以只能这样安立。其实这种所谓的能量也是不存在的，因此外境不存在。

粗大和相续都可以分，分开，这样一分，都不存在。刹那也是同样的。以时间来分。一年由十二个月组成，除了十二个月哪里有一年？一个月由三十天组成，除了三十天哪里有一个月？以此类推，一天由二十四小时组成，一个小时由六十分钟组成，一分钟由六十秒组成……这样分下去，就没有了。

有部和经部认为：不能无穷无尽地分下去，必须有个终结。所以他们安立了一个不可再分的刹那，但这是不存在的。如果有这样的刹那存在，肯定还能分。这个刹那若是时间概念，就有前后，若没有前后，就不是时间概念。

有前后就能分，要么这样无尽地分下去，要么就有终止。

但是没有终止，无边无际地分下去也不合理。若是无边无际地分下去，那最大的时间单位——大劫，就等于最小的时间单位——刹那了，也就是一大劫和一刹那等同了。

我也可以这样说，大家可能容易理解一些，比如说一分钟等同一小时，这个大家都不会承许，因为这是不可能的。那我们就只能这样讲：不能无穷无尽地分下去。如果不能无穷无尽地分下去，就要有终止，但是没有终止。有终止就有不能分的时间，不能分就不叫时间。前后不能分，没有前后就不是时间。所谓时间概念，既非无止境地可分，又非不可分的终止。

微尘也同样。比如房屋由柱子、墙壁等组成，把这些逐一拿走，房屋也没有了。柱子也由无数微尘组成，把这些微尘从东南西北各个方向一分，最后也没有了。如果可分，就只有两种情况：一种是无止境地分，这样会有佛经里说的过失——一个极微尘的重量和须弥山的重量等同，这是不能承许的；第二种情况是有终。这就是有部和经部说的极微尘，即不能再分的微尘。

此微尘是不是不能再分？微尘是物质，如果存在，肯定有方向，若没有方向就不存在。若有方向就能再分，从东南西北分，最后就不存在了。这样一观察就没有了，不存在了。

所以，我们看到的宝瓶、柱子、张三、李四，都是幻觉，仔细观察都不存在，所以说“如梦”。但是梦在名言谛上也是不存在的，而我们看到的房屋、李四、张三这些法，在名言谛上是存在的。这是差别。

那为什么用梦来作比喻呢？因为梦虽然没有自性，不存在，但可以显现。世间的事物也是如此，虽然我们通过观察量观察都不存在，没有自性，但可以显现——显而无自性，如梦如幻。

《金刚经》里讲：“一切有为法（可以说一切法，讲因明的时候讲过，无为法观待有为法而安立，其实它是不存在的，没有自相的），如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这是佛讲的。

这里虽然没有过多比喻，只说“如梦”，但道理是一样的。“如梦”，指如同梦境一样。晚上我们睡在一间小小的屋子里，只有六七平方米，像箱子一样。但做梦时，却非常真实地来了很多大象、牛、马、羊等。若是在外境上真实存在，我们睡觉的房间根本装不下这么多动物。虽然这些都不存在，但是可以显现。这是比喻。

影子也一样，镜子里有没有山、水和大地？没有。但它能映照这些景物的影子，显而无自性。镜子里没有这些景物，但可以显现，以此比喻一切法自性不存在，但在名言谛上可以无有欺惑地显现。

张三在面前站着，我们可以跟他说话，甚至跟他握手。所以你说张三存在，跟我说话了，跟我握手了。那梦里也一样，梦里确实来了大象，我还骑着走了一圈，但不能说它们真实存在。以此比喻显而无自性。

一说“如梦幻泡影”，就有疑惑，是不是像梦一样，名言谛上也不存在？不是，名言谛上存在。在胜义谛上讲，名言谛上存在不等于存在。自宗的观点是，名言谛上存在等于名言谛上存在，但跟圣者的境界比较都是假的，这样还是不存在的。

“思诸法如梦”，第一句颂词，陀美仁波切就是这样解释的，我们按他的解释来讲解。

“观心性无生”：显现（外境）如梦境一样，经不起观察，都是不存在的。那么，心存在不存在？心也不存在。

依据麦彭仁波切的观点，显现在外境上不存在，都是自己的心而已，甚至心也不存在。虽然说“一切都是心的幻化和游舞”，但心的自性也是空的。

唯识宗认为心的自性不空，一切法都是从心中产生，心是有自性的，尤其阿赖耶识，即心识，心识有自性，究竟上也是存在的。他们认为，一切法都是从阿赖耶识中产生的，都是心的幻化与游舞，都是心。但中观否认此观点，密宗更是认为，心的自性是空的。这是中观与唯识宗的不同之处。

这是按麦彭仁波切的观点，其他的宗派还不一定认同此

观点。麦彭仁波切将万法抉择为心，一切外境上的显现都不存在，除了自己的心，外境上没有别的法，都是心。那这个心是实有的还是无实有的？是存在的还是不存在的？心也是无实有的、不存在的。

“心性无生”，心也是不生、不住、不灭的。《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”口头上我们都会这样说。什么叫“不可得”？一定要深入分析，透彻理解，才知道什么叫不可得，才知道过去心、现在心、未来心都不可得。否则只是鹦鹉学舌——会说但是不明白，鹦鹉也会说“HELLO”，但是不知其意。

诸法如幻如梦，都是假相，都是凡夫的幻觉，都是不存在的。心——精神世界，也是不生、不住、不灭的法，指自性也是空的，不存在的。首先不生，不生就不住，本来就没有生，怎么能说住呢？本来就没有生，怎么能说灭呢？这里主要是先破生。怎样是不生？要把这点说清楚。中观有个逻辑叫金刚屑因，讲生只有自生、他生、自他生、无因生四种情况。

第一自生，指自己产生自己；第二他生，指以他法而产生；第三自他而生，指既靠自己，也靠他法而产生；第四无因生，指没有因，不依靠因缘，自己自然产生。通过思维分析，除了这四种情况，不会有第五种情况。

首先分析自生。若是自生，就有无义生、无穷生两种过失。

何者为生？指以前没有的事物，通过因缘现在有了。如果自己没有怎么能生？若是先自己有，然后再依靠自己产生自己。不可能有这样的情况，这样不可能成立因果关系。再者，自己生自己，就会无边无际地生。已经存在了、有了，还要生第三次、第四次……无数次地生，就有无穷无尽生的过失。这实在不合理。

此外自生的另一个过失是无有意义。如果存在了，就不必再生了；如果还要生，就没有意义了。一个不存在的事物，通过因缘产生了，存在了，这才是生的意义。没有第一个，

怎么会生出第二个？如何生？若依靠自己生自己，前提是自己必须先存在，既然自己已经存在了，还生就无意义了。

今天跟大家概略地讲一讲，自己回去可以详细分析。佛法所讲的真理都是经得起考验和观察的。佛自己也说过，一定要观察分析之后，再相信我讲的道理。不要因为我是导师、是佛陀，就不观察分析而盲目相信，这是不合理的。佛也不希望众生这样做。

第二种情况是他生。一般凡夫都认为，一切事物都是他生——通过他法而生，通过因缘产生，如苗芽通过种子产生，孩子通过父母的精子和卵子产生。我们就这样想的，这都叫他生，破斥他生有点难。破斥自生、无因生不难，因为不符合普通人的思维方式，也不符合我们的观点。

为什么不是他生？此处破的是自性生，不是自性实实在在的生。“确实如此啊，稻芽就是实实在在地从稻种中产生的嘛。”不是这样的。站在究竟的胜义谛上分析，实实在在的存在就是实成。而我们的观点是错误的：

第一，我们视这些法为实有。实有和缘起是相反的，一切法都是缘起，不是实有（实成）。此处的实有和实成等同。实有是恒常的，我们将昨天的事物和今天的事物视为了同一个，将昨天的柱子和今天的柱子视为了同一个，昨天的张三和今天的张三视为了同一个，刚才的稻子和现在的稻子视为了同一个，这叫常见。我们都有常见，这是不符合实际的。

柱子、张三、稻子……都在刹那中变。现代物理学也这样讲，一切物质在产生的同时就开始了变化。意思是一生即灭，没有刹那停留。若第一刹那停留了，那么，第二刹那没有理由不停留，这样就变成恒常的了。但我们不必特意去思维，就会把昨天的、今天的、刚才的、现在的，都视为了同一个。长久以来，我们就是这种观点。此处是以柱子等为例，其实我们对一切法都是这样认知的。

第二，我们认为一切法都是实实在在存在的，而不知道这一切都是假相，一经观察都是不存在的。刚才我们观察了物质世界和精神世界——心（刹那）。心与物质不一样。物

质是有形状的，可以用方向进行分析；心要通过时间来分析，二者的分析方式不同，但都可以做分析。通过分析都不存在，而且经不起观察，这叫无有自性。但我们不明真相，把一切都当成真有，当成了实实在在存在。

其实好坏、美丑、快乐与痛苦等一切都是相对法，但我们却当真了。若你知道是相对的，那么快乐和痛苦也不例外。你相对于这个人，没有快乐；但相对于另一个人，却有快乐。好和坏也是相对的，对于你来说，他是好人；但对于另一个人来说，他是坏人。只有相对，没有绝对。但我们不明真相，都看成了绝对，这都不符合实际。

佛讲这一切显现都是缘起。缘起有三个特点，与我们的想法是相反的。第一，这些法本来就是无常的，都是刹那刹那变的，这是它们的自性。第二，是相对的，是观待而安立的，不是绝对的。比如说长和短，这支笔跟茶杯比是短的，跟别的东西比是长的。观待而安立，这是缘起。第三，一切都是假相，是以我们的分别心而假立的。

因明（因明的内容就是名言谛的法，并不高深）里讲，按萨迦班智达的观点，我们的根识、意识也能取境，但不起作用，无法决定有无、是非等。你看到什么，听到什么，想到什么……做决定时，要靠分别念，而分别念都是假立的。我们讲过遣余（显现和遣余），遣余是分别心缘取对境的一种方式，就是自相和总相混为一体，就是一个假相，不是真实存在的，都是分别心假立的，相对的，都在刹那刹那中变化的。

现代科学也已经证实，宏观世界的变化取决于微观世界的变化。若是微观世界没有变化，宏观世界也不会有变化。人类的眼睛只能看见宏观世界的变化，看不见微观世界的变化。微观世界的变化，就是佛法里讲的刹那的变化。

那此刹那变化是生还是灭？其实，它既是生又是灭，也就是不存在。我观察刹那，自己这样一分析，就对空性有了一点感觉、感受，明白了！其实，中观还有共同五大因和不共同四大因等很多推理方式，但都不再需要了。

就像刚才这样去观察：刹那当中是生还是灭？若第一刹那能停留，那么第二刹那也能停留，这样就变成恒常的、实有的了。而实有的是不能变化的，不能相对的，不是假立的，是实实在在存在的。这样的两个实有法，怎么能变成能生和所生的关系？如果有因果关系，二者必须是能生和所生的关系，这样，就是互相观待了——通过因产生果，就有变化了，就不是实有，而是缘起了。

缘起的自性是空的，在名言谛上的缘起生（因缘和合而生）是不破的，所破的是实有的生——实有的因果关系。两个实有之法不可以有因缘、因果关系。因为实有不能有变化，没有变化怎么能成为能生和所生的关系呢？因和果是相观待的，观待因而安立果，观待果而安立因，这样一观待就不是实有。若是实有法能建立能生和所生的关系，过患就大了。

有两种过患：第一，一切生一切。若二者没有能生和所生的关系，却坚持能生，那么一切也能生一切了；第二，若是一点关系都没有，还坚持能生，那么黑暗中也可以产生光明，光明中也可以产生黑暗，有此过失。某个地方光明、黑暗并存，不会存在这种情况。

所以，两个实有之法——因是实有的，果也是实有的，若成立他生，就有过患了。而缘起生（因缘和合而生），这是以分别心假立的，这样说他生是可以成立的，若是实实在在的生则是不可能的。

第三种自他共生也是有过失的，既有自生的过失，也有他生的过失，这些过失都存在。

第四种无因而生——不通过因缘就能产生，过患就更多了，要么是一切法恒时存在，要么是一切法恒时不存在。因为不必依靠因缘，它们自己就可以生，不会出现时有时无的情况。这样一切法要么同一时间、同一地方恒时存在，要么永远都不存在，具有此过失。

以上是《入中论》所讲的，用金刚屑因破四边生——自生、他生、自他生、无因生，此外没有第五种生。通过分析这四种生，就可以断定没有实实在在的生、住、灭。既然是

不生、不灭、不住，心又在哪里？所以心也是不生、不灭、不住的，我们认为的心就没有了。我们认为的心是分别心，分别心不存在，妄念也不存在，但真正的自性是存在的。这只是简单的讲，不知道大家有没有明白。这是通过分析去抉择的：不生、不住、不灭。

有些相续趋入成熟——通过长期积累资粮、消除业障，相续即将成熟之人，上师会通过简单的窍诀令其见性。比如上师突然喊了一句："心在哪里？心不生、不住、不灭……"就见性了。但只有上上根基之人，才会发生这种奇迹，是特殊情况，普通人则不会。

现在的人不想修、不想学，就想见性，这是不可能的，没有这么容易的事，想解脱、想成佛，就要下功夫。我们不仅要通过逻辑分析明白道理，还要在相续中产生相似的定解，才会有目标。再通过安住，不断地修持，才能把相似的定解变成真实的定解。

我们学因明的逻辑分析，学中观的四大因、五大因，都是次要的，主要在于通过这些义理去明白、去了知诸法的事实真相、真理，然后在定解中安住。否则怎么安住？若不能保持觉悟的状态，即使保持相似的觉悟状态也可以。

该讲的我已经讲清楚了。开悟见性只有两种渠道，第二个渠道很难。要通过长期消业、积福和上师的窍诀，对此还没有丝毫的怀疑，信念没有一点的动摇。这样长久地坚持，因缘和合时，上师突然喊你或打你一下，把你喊醒、打醒，"心在哪里？""哦，心不可得。"

这是一种窍诀，一种能量。喊一下，你就醒悟了；打一下或敲一下，你就开悟了。但以这种方式开悟见性很难，在两千多年的佛教史中，只有几个人发生过这种奇迹，但是你我不一定是这种根基，不容易明白，所以不要自欺欺人。

第一个渠道，是通过学因明的逻辑和中观的推理方式去推理，在相续中产生相似的定解，然后打坐安住，趋入真实定解。麦彭仁波切讲，刚开始时以观察为主，中间阶段观察和安住轮流进行，最后才是安住。这个窍诀是无价之宝。

现在社会上的很多人，有的只观察不安住，认为不能不观察。其实，不能一味地分析观察，一定要明了，提起觉性，否则，怎么对治内在的烦恼和习气？而有的只安住不观察，认为黑狗咬出来的血是红色的，白狗咬出来的血也是红色的，所有善念恶念都要放下，自然安住就可以了。这种情况比较多见。

麦彭仁波切讲，这都是错误的。刚开始时以观察为主，可以稍微安住一下。修炼到一定阶段时，观察和安住轮流进行，不能离开观察分析，必须把明了、觉悟的状态修出来，然后保持这种信念，在这种状态当中安住一下。最后修到一定境界的时候，只安住就可以了，再也不用分析、观察了。因为此时明了、觉悟了，在你的相续中已经根深蒂固了，一安住就在明了、觉性中，根本不会消失，这才算大功告成了。所以，不懂就不要盲修瞎练。

这次听《修心七要》的大部分人，都是实修中心的出家人，这些人跟我学修很多年了，出家也有很多年了，但是很多人直到现在都还没有这样修炼，没有找到真正的方法，还在天上飘，没有落下来，还在盲修瞎练。岂不知寿命无常、死期不定，当你离开这个世界的时候，会后悔的，那时谁也救不了你。

现在有些信众，尤其是有些弟子，知道自己得了绝症，即将要离开这个世界了，内心很无助，给我发微信、打电话。但是我也无可奈何，没办法啊！都是众生，还是我的弟子，弟子好比是自己的孩子一样，若是能帮，岂能不帮？但我确实帮不了啊！

我跟大家讲过，希望能共同努力、精进，否则到了关键的时候，谁都靠不住，即使靠佛都很难，更不要说靠我了，只能靠自己。我也是“泥菩萨过河——自身难保”，还能帮你吗？这是不可能的事。那怎么办？我把这些窍诀和方法教给你们了，若是你们能下功夫精进修行，到时候自己就能保佑自己，甚至还能帮我一把，这样多好啊！

我们作为修行人，尤其作为大乘修行人，不能总是依靠

他人，要依靠自己。什么是菩萨？菩萨就是时时刻刻都想着“我要度化众生，我要保护上师，我要保护佛祖……”有这种勇猛无畏之心，才堪称菩萨。若总是哀求佛菩萨“救救我，加持我，帮帮我……”那么，想成就真的就难了。

有一天到临终的关键时刻，或是大灾难来临，身患绝症的时候，谁也帮不了你，即使药师佛亲自降临也没有办法，只能眼睁睁地看着你离开这个世界。

现在的医疗技术如此发达，可以说药师佛的加持与能量已经发挥到了最大的程度。若是上海和北京的大医院都无法医治，药师佛也没有办法。连药师佛都无法拯救你，谁还能拯救你？只能自己勇敢地去面对现实，以正知正念来保护自己，安抚自己的心。能安详、平静地离开这个世界，也算是一种圆满。

有些人埋怨：“怎么会这样呢？”好像是一点都不帮助、都不在乎。不是不帮助，也不是不在乎，都是众生，都是自己的孩子，能不帮吗？但是无能为力啊！到那时只能是沉默不语，无可奈何。

希望大家不要懈怠懒惰。人身难得，佛法难闻，一定要倍加珍惜，勇猛精进。只有这样，到时候才不会后悔，并且时时处处都能照顾好自己，也能把握自己的命运。

“对治亦自解”：此句意义就更深了。对治就是对治法，刚才我们通过分析产生了智慧，这种智慧也是自解脱，自然远离束缚。无论是觉悟还是明了，这种道心的自性也是不存在的。对其也不能执著，它也是空的。

我们观察意念：这些善念即觉悟智慧，自性也是空的，若自性不空又会堕边。无着相就是这个意思，那时即使是一个善念、一丝觉悟的状态也要放下，这是到最后时必须要舍弃的。刚开始不能说一切心念都放下，还要以毒攻毒、以妄治妄，最后才“对治亦自解”，自身解脱，即自身原本就远离了束缚，丝毫不着相，也是空性的。

若是有这种观察能力，所有不好的念头都可以转为菩提心。比如说贪心生起时，不要纵容它，要观察它，它从哪里

生？住在哪里？怎么灭的？当认识到它也是不生、不住、不灭时，这叫转烦恼为菩提，转烦恼为智慧，即转识成智。再如嗔恨心生起时，看它的本面，观察它的自性，它也是不存在的、空性的，这叫转烦恼为菩提。这种方法非常好。

“道体住赖耶”：这个道本身住于阿赖耶。这个阿赖耶不是唯识宗讲的，贮存习气及种子的阿赖耶。阿赖耶分两种：一种是具有种种习气的阿赖耶，另一种是真如阿赖耶。真如阿赖耶是本具的光明，也就是如来藏。道是对治烦恼习气的，是到达彼岸的方法，能实现究竟理想的方法。

道也住在本具的光明中，这时是本具的光明，也可以说是无上瑜伽里讲的信心，然后自然安住。这是最究竟的道，这是最后阶段的修持。在信心、在本具的光明中，自然安住就可以了。但是要让它显现出来，要回归自性，这样才能真正安住在那种状态中。

[illegible]

入座的时候（一般情况下，此时已经有见地了，在此见地中入座），真正入定时，没有这些分别念。下座出定了，就会有分别念，能看到柱子、人、房屋、车子等周围的人事物。这时也不能忘掉入定时的状态，要把那种状态运用到出定中，也就是明了一切都是如幻如梦的，都是显而无自性的。要保持这种意念，虽然没有在入定的状态，但不能没有入定时的那种觉悟的能量，一定要把这种觉知运用到生活中，做到视一切如幻如梦。这时才是真正明白，不是只在口头上说。这样就不会太执著世间的这些幻相。

不执著指知道一切都变化无常，一切都是正常，都是观待而安立的，无论好坏、美丑，以及快乐和痛苦等，都是如此。这样很多烦恼就无影无踪了。因为你知道家庭的变化、工作的变化，乃至身体、朋友的变化等，都是正常的。

好人与坏人、快乐与痛苦，没有绝对的，都是观待的。比如有时候认为某人是坏人，但是从另一个角度上观待，他也是好人。这样就不会迷茫，不会烦恼了。我们之所以烦恼，

就是因为执著。只要执著就会迷茫。

执著的原因是无明——不明真相。执著指当真了。认为是好人就喜欢，认为是坏人就讨厌；遇到好事就得意忘形，遇到坏事就恐惧不安，就想逃避远离，因此导致更多不好的事情发生。

若是能明了，心里有这种觉悟的状态，知道一切都是假相，都是以自己的分别念安立的，无任何真实性，都是虚假的。那么一切都会看透、看明白。这样心才不会为境所转，此时，就得大自在了，相反，境会为心所转。这些道理非常深奥，也很难做到。

此次宣讲世俗菩提心的同时，顺便讲了一下胜义菩提心。但这些都是圣者的境界、超越的境界，对于很多人来说，都是很难了知的。

如果我们不断努力，坚持不懈地精进修行，最后一定能达到如如不动、了了分明的境界。到那时，再也不会受轮回的束缚，再也不会像只无头苍蝇一样，迷茫无助，而是身心将会得到恒时的安乐与自在。

□□□□□□□□□□□

今天继续讲解《修心七要》。《修心七要》主要讲了菩提心的修法，菩提心包括世俗菩提心和胜义菩提心。胜义菩提心除了圣者，一般凡夫是无法具备的。世俗菩提心属于凡夫的境界，世俗人也可以具备，所以称为世俗菩提心。二者是有区别的。前面讲了胜义菩提心的修法，今天讲世俗菩提心的修法。

菩提果指佛的究竟果位。如果想获得究竟的佛果，必须要具备菩提心。我们做任何功德、任何善事，如果没有菩提心的基础，没有菩提心的摄持，都不能成为解脱成佛之因。所以对学佛修行之人来说，菩提心非常重要。

菩提心是妙宝，如果生起了真实无伪的菩提心，解脱成佛的愿望指日可待，否则都是白日做梦。虽然现在学佛修行的人越来越多，但几乎都不重视菩提心的修法，所以不具备菩提心的功德，这样不可能成功。从某种程度来说，这样学佛修行也是不如法的。

菩提心非常殊胜，但是具有这种发心的人很少。我们暂且不说具足胜义菩提心，即使是发出了世俗菩提心，功德也是不可思议的。佛在《华严经》里，寂天菩萨在《入行论》第一品里，都宣讲了世俗菩提心的功德。

凡夫业障深重，但菩提心的功德、加持不可思议。当你的相续中真正产生了利他菩提心时，所有的业障都会立即消除。

菩萨畏因，凡夫畏果。我们怕业障，怕业力现前。怕患绝症，怕有灾难，怕破产，怕一无所有，怕感情破裂，怕没有伴侣……这都是业力使然。业力现前的时候很可怕，也很难应对。

世人都喜欢临时抱佛脚，业力现前时，都求佛、求菩萨、求上师、求师父……但是白求，那时谁都救不了你，帮不到你。我们总是担惊受怕，患得患失，尤其是那些稍有成就、

生活条件稍微优越的人，更是担忧丧失一切。

若想不再担忧、恐惧，就要把业障消尽。没有业障，就没有业力的牵引；没有业力的牵引，就没有心里的障碍和束缚，也就不会再有痛苦。否则，即使生活条件再优越，身体再强壮，心还是得不到快乐，还是无法安宁。

我们为什么会有心理障碍？因为有业力的牵引。我们都想摆脱业力的牵引，去除心里的障碍，想每一天都自由自在、开心快乐。一说“人活得不容易，应该活一天快乐一天，活一天自在一天”，大家都很赞同，也都愿意听，但是真要做到很难。所以，若是想做一个自在的、快乐的人，就要先摆脱业力的牵引，彻底消除业障。但这并不是谁都能做到的。

只有相续中真正生起了利他菩提心，业障才会立即消除。“真正生起了”，是指心里真正有了，不是特意去想、去思维的，也不是勉强发出来的。有时，我们自我感觉好像有了利他菩提心，但这种利他菩提心，都是特意去想、去思维的，有的还是勉强发出来的。当遇到违缘，没有得到相应的回报时，心里会很失落，甚至会退失道心。这都说明这个利他菩提心不是真实无伪的。

比如我们天天上晚课，有些人并不是真正具有这种意乐，而是因为若不上晚课，上师会不高兴，会被上师批评。我们偶尔也会做一些好事，也会帮助他人，但都是很勉强的，不是发自肺腑、心甘情愿的。这些都不是真正的利他菩提心。

寂天菩萨在《入行论》里讲，若是相续中真正产生了利他菩提心，所有的业障都会立即消除。好比一间黑屋子，一旦门窗打开了，阳光照进来了，再浓再久的黑暗也会立即消失；而不会因为门窗关闭太久，黑暗太浓，就延迟了光明的到来。

没有人想遭受痛苦、遭受灾难。但是要摆脱业力、摆脱痛苦，需要方法，这个方法就是发菩提心。上师如意宝讲过，想得到最究竟的利益，暂时利他是窍诀。有了利他心，再去利益他人，是圆满自己的窍诀——功德自然就会圆满，业障自然就会消除。

但是如果不经过长期修炼，相续中不可能产生菩提心。没有菩提心，不可能摆脱业力和轮回。若不修炼菩提心，就要做好继续轮回，继续遭受痛苦的准备，这是没有办法的。

世间人都想得到快乐，得到无量受用，想家庭和睦，工作顺利，受用圆满，越舒服越好……但这一切是很难获得的。佛陀传授给我们一个最好的方法，就是发利他菩提心。这样家庭自然和睦，工作自然顺利，受用自然圆满。就像火点上了，灰自然就有一样。如果只凭自己的努力，是很难成功的。

谁不想财富具足？谁不想工作顺利？谁不想得到提拔重用？人人都想！虽然很多人也努力了，但是很难如愿，就是因为福报不够。虽然努力了，但因为没有利他菩提心，所以福报很难圆满。

印度、藏地、汉地的那些大德们，他们所想的不是名誉、财产这些世间的福报，但这些自然就有了，躲也躲不掉。就像上师如意宝，隐藏在极其偏僻的喇荣沟里讲经说法，但是仍有很多人奔他而去；那些世间人起早贪黑追求的东西，都追他而来。虽然他要的不是这些，但是没有办法，都来了。这是发利他菩提心的结果。

我也是这样，在十年前发愿，以传法的方式帮助众生。一发这种心，很多时候都心想事成了，这就是发利他菩提心的功德。有些人也特别希望奇迹发生在自己身上，但是很难，天上是不会掉馅饼的。

我当时发愿的时候，对自己也有点不放心，就特意加了这样几句："祈求上师三宝加持于我，相续中不要生起刹那的自私与自利，全心全意为一切众生。"虽然我不是菩萨，但我纯粹是为了有缘众生而传法，这点上师三宝可以作证，所以事业自然就顺利了。世间的福报对我来说，有或没有都可以，但是福报来了，躲也躲不掉，这是不可思议的。若单凭自己的努力去追求这些，很难成功。

"社会上有不少这样的人，那些企业家、大老板、官员……都很成功啊。"其实这都是碰运气，不过是前世修来的一点福报而已，且此福报很小，很快就会耗尽。我们经常会

看到这种情况，虽然有的人发财了，但是没几年就破产了；虽然有的人升官了，但是没几年就进监狱了。一辈子的时间并不长，几十年的光阴转瞬即逝，福报很快就会耗尽的。当福报穷尽时，一定会堕落的。因此，这些都不值得我们羡慕。

大家应该好好珍惜佛缘，发菩提心。看看那些大成就者，对他们来说，名誉、财富、眷属应有尽有，但他们并不执著。在一位成就者的眼里，黄金如牛粪。我们这边牦牛多，牛粪随处可见，所以以牛粪做比喻。即使有再多的眷属，再多的财富，再大的名誉，也不会影响他，他的内心仍然是平静的、自在的。

如果换成普通凡夫，就大不一样了。有这么多眷属，压力会大得喘不过气来；有那么多财产，会彻夜难眠；有那么大的名气，还能自在吗？如同现在的明星一样，没有丝毫自由。我们却很羡慕："多好啊，有那么多粉丝，有那么多追随者。"其实这并没有什么可羡慕的。光鲜的一面，都是在舞台上特意演给我们看的，展示着他的优点、长处。下了台就不一样了，有很多不如意与烦恼，连生活都不自在，还不如我们呢。相对来说，我们生活得还自在一点。

但对大德高僧来说，再大的名气也无法影响他的内心。如我们的上师如意宝，虽然名闻天下，但丝毫不影响他的心态，他的内心是自在的，这都是菩提心的功德。拥有了菩提心，就有了福报，而且是真正的福报。而所谓的世间福报，对凡夫、世间俗人来说，是福是祸还不好下定论。

以我的观察或感觉，这些对他们来说都是祸——烦恼增长了，痛苦增长了，继而给自己带来了很多不便和灾难，这都是祸不是福。所以我强调真正的福报。当你真正发出了利他菩提心，自然而然来的福报，才是真正的福报，不会给你带来灾难或烦恼。有一种说法叫做享清福，这才是清福。

此处强调发菩提心的功德。发菩提心对我们每个人来说都很重要、很珍贵，但大家都没有意识到。我们不说别的众生，只说人类。现在地球上有六十多亿人口，其中虔信佛法的人寥若星辰；在虔信佛法的人中，把菩提心当作真正妙宝、

真正窍诀的人凤毛麟角，反而都在追求空性，追求光明，甚至追求神通等等。

我们拥有修炼菩提心的机缘与条件，这是宿世修来的福报，希望大家珍惜，不要错过。这样的菩提心不是无缘无故产生的，也不会轻易在某一个众生的相续中产生。若修炼菩提心，首先要修持四无量心，尤其要修持慈无量心和悲无量心。

我们都会在口头上说慈悲心，尤其是汉地的学佛人，都特别爱说慈悲心。初到汉地时，我对汉语一窍不通，那时，听到最多的就是慈悲心，学到的第一个词就是慈悲。我慈悲、你慈悲、他慈悲，都慈悲。慈悲确实好，具有慈悲心是产生菩提心的前兆，有了慈悲心，菩提心即将在你的相续中产生。但是具有慈悲心很难啊，尤其是具有佛法里讲的慈悲心——对一切众生都具有慈无量心、悲无量心，是很难的。

有了慈无量心、悲无量心，其他两个——喜无量心、舍无量心，也就具足了。如果真的具备慈悲心的功德，那么这个人太不简单，太不容易了。

毕竟，这不是在你我的相续中轻易产生的，更不是无缘无故存在的。要具备何种条件呢？旧噶当派的大德讲了三个窍诀——知母、知恩、报恩。掌握了这些窍诀，明白了道理，才能在相续中产生四无量心。

这些都有根，即因果轮回。我们的学修是有次第的，先学修四外加行，在自己的相续中产生了出离心之后，再修利他菩提心。

四外加行包括轮回过患和因果不虚，对这些道理生起了甚深的、具足的、坚定不移的信心时，才能明白知母、知恩、报恩这些道理。

因果轮回主要宣讲，我们的生命无始无终。在此过程中，我们并非一直都投生为人，而是在六道里轮转。若做了善业，以此善业投生到三善道——做人或做天人，偶尔做阿修罗；若所造的恶业成熟，就堕落到三恶道——或下地狱遭受地狱的痛苦，或变成饿鬼，或投生为畜生。

在六道轮回的过程中，所有的众生都曾无数次地做过我们的父母。明白了这个道理，且对此深信不疑，再发慈悲心、发菩提心就很容易了。因为都是宿世的父母，跟现世的父母一样，对我们的恩德非常大，有生育、养育之恩，我们知恩，也很感恩。

现在社会上很多人都在学传统文化，其中主要讲报恩。若有了报恩之心，对现世的父母报恩很容易就能理解。其实，对其他众生的态度也应该是同样的，因为都是我们过去世的父母。若是深信因果轮回，现世的父母和过去世的父母就没有丝毫的区别了。他们做我们父母的时候，对我们都有生育之恩、养育之恩，都对我们恩重如山。

如果依旧认为有区别，那是因为我们还是没有明白这个道理，没有深信因果，没有深信轮回，都是纸上谈兵，口头上说说而已。只有深信了因果，深信了轮回，才能真正地生起慈悲心。由此可见，次第多么重要，基础的修法多么重要啊！我处处强调基础，但大多数人还是不太重视。一听说灌顶，一听说禅修都非常感兴趣；一听说因果轮回，一听说菩提心就轻视，这是本末倒置。

深信因果，深信轮回很重要！为什么我们直到现在还没有成为菩萨，相续中还没有产生功德？还没有产生利他菩提心呢？主要原因是我们还没有明白佛宣讲的这些基本的佛理，相续中还没有对轮回、对因果产生定解，所以基础的学修很重要！

真正的慈悲心生起来了：知道众生都是我的父母，都对我有恩，所以要报恩，此报恩之心就是慈悲心。如何报恩？就是要拔除他们的痛苦，给予他们安乐，对一切众生都存有这种善心时，就叫慈悲心。

不是只对父母、儿女有这样的心，而是对一切众生都有这样的心：我要拔除他们的痛苦，让他们脱离痛苦；我要给予他们安乐，把他们安置于佛果，让他们享受永恒的快乐！这就是慈悲心。然而，当慈悲心真正生起来时，却发现自己没有这个能力。虽然心急如焚，但仅凭想是没有用的。观音

菩萨为什么会有千手千眼，就是表示她急迫地想把众生度尽。

凡夫虽然生起了慈悲心，但是知道自己还没有真正的能力，就要寻找办法。这时就要发菩提心了：我要成佛，成佛之后可以转法轮，转法轮了，才可以教化众生，才可以遣除众生的无明黑暗，消除众生心灵上的障碍。否则，无法教化众生。

“为了度化无量无边的众生，我要成佛！”这个决心叫愿菩提心。但是不能无缘无故地成佛，不然众生早就成佛了。那怎么办？为了成佛要修持六度万行——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧——菩萨的一切行为。这个决心叫行菩提心。

愿行菩提心的产生是有次第的，一步一步地修炼，最后才能在相续中真正产生。不是上师一加持，菩提心就产生了；也不是仅仅忆念一下，菩提心就生起来了。而是要刻苦地修炼，最后才能产生利他菩提心——愿菩提心和行菩提心。

要圆满愿行菩提心，就要学修菩提心的学处。华智仁波切在《前行引导文》里讲，愿菩提心的学处有三点：自他平等、自他相换和自轻他重。

自他平等，指自己和众生是平等的，自己不愿意遭受痛苦，众生也不愿意遭受痛苦；自己想得到安乐，众生也想得到安乐。而现在我们的心灵是有问题的：我要快乐，你可以痛苦。我们的快乐是建立在别人的痛苦之上的，这是不公平的。

自他平等，指众生都是一样的，自己有业力的牵引，在六道里不自由地轮回，而其他任何一个众生，包括我们的仇人、敌人和最讨厌的人，也是这样的。

□□□□□□□□□□□□

此处偈颂讲的菩提心，指自他相换，这是一种极其殊胜的修法，一般人很难做到。刚才讲的是自他平等菩提心：我希望快乐，每一个众生跟我一样，也希望快乐；我不愿意遭受痛苦，每一个众生跟我一样，也不愿意遭受痛苦；我被烦

恼束缚、被业力牵引，是不自由的，有时候身不由己地伤害人，做坏事。每一个众生跟我一样，也被烦恼束缚、被业力牵引，也是身不由己的。这样一想，就不会再怨天尤人了，这就是自他平等菩提心。

这需要长期的修炼。出家人每天用二十四小时专修有些困难，但是用七八个小时修炼应该没问题。十天、一个月、两个月、五个月、六个月……长年累月、坚持不懈地修。在家修行人虽没有太多的时间，但每天至少应该用两个小时修炼、思维，一年、两年……如此这般，在你的相续中才会产生自他平等菩提心。

修炼很重要，它是通过具体的方法，一步一步修炼的。我们都不太注重这些方法，所以在这里又讲了一遍。虽然之前我们也知道，但是都不重视，也没有运用过。我们学佛修行都是好高骛远、痴心妄想，都想舒舒服服、自由自在地成佛，这是不可能的。贤劫千佛乃至十方三世一切诸佛，都是经过几大阿僧祇劫，长期地精进修炼，最后才成佛的，哪有那么容易啊！

自他平等菩提心生起之后，有点觉受了，稳固了，就可以修自他相换菩提心了，这样又提高了一个层次。自他相换，指把他人的痛苦拿到自己的身上，自己的快乐送予他人，这是一种修炼方法。

很多人听说把别人的痛苦拿到自己的身上，替别人受苦受罪，就害怕了；一说把自己的快乐和成功送给他人，就舍不得了。其实大可不必，这只是一种修炼方法。因为凡夫的内心很怯弱、很狭隘，只有通过这种方法修炼，才能打开心量。这样烦恼自然就没有了，会越来越勇敢，越来越敢于承担、敢于付出。

一名学佛修行人，尤其是一名大乘学佛修行人，内心要坚强，不是求保佑，而是勇敢地保护众生，保护佛的事业，这样才能成为菩萨或佛。不能总像小孩子依靠父母一样（小孩子不能自理，只能依靠父母的保护、照顾，一旦遇到了事情，就会喊爸爸妈妈），求佛菩萨加持、保佑。

作为大乘修行人不能怯懦，应该具有“我要去保护佛的事业，我要去保护众生”的心态。怎样才能产生坚强之心？通过自他相换的方式去修炼。心是可以锻炼、修炼的，这样你的内心会越来越坚强、越来越勇敢，才可以降伏烦恼，对治不良习气。否则，我们该贪心的时候照样贪心，该嗔恨的时候照样嗔恨。该吃饭的时候照样吃饭，少吃一顿都不行；该睡觉的时候照样睡觉，少睡一个小时也不行。不上课，不打坐，也不修法，到点就睡，甚至第二天还睡懒觉。

现在的人都很懒，大部分都是睡到自然醒。这种状态根本无法对治、降伏习气。若有利他菩提心就不一样了。“众生的利益重要，成佛重要啊！”有这样的心力，就可以对治习气，少睡几个小时也无所谓了。

也许有些人认为：不行，该睡觉时就要睡觉，否则影响健康，怎么学佛啊！这都是找借口。若是内心坚强，少睡几个小时也没问题，否则，就要听科学家的话，按他们说的做。

若你是菩萨，心里想的是众生，就会很坚强，少睡一会儿没事，少吃一顿饭，甚至少吃两顿饭也没事。现在的人就是因为吃的太多了，所以吃东西也不感觉香了。如果每天只吃一顿饭，就不一样了。有饥饿感的时候吃东西，会感觉味道特别好，任何食物都不如饥饿时吃起来香。

我们现在不仅仅是为了吃饱，还要吃得香。睡觉也是同样，现在有的人，就是习气使然，到时间就躺下了，还翻来覆去睡不着。这样还不如多学学法，多修修法，累了自然就想睡了，但是都不去对治习气。同样，烦恼生起时无法对治，贪心、傲慢心、嫉妒心等一生起来，就随着跑了。所以，只有当内心生起了利他菩提心，内心坚强时，才会有对治烦恼、对治习气的能量。

以上讲解了修炼自他相换菩提心的方法，即把快乐、安乐和利益都送给他人，愿他人拥有；他人遭受的损害和痛苦都由自己承担、代受。这是多么宽广的胸怀，多么勇敢的心啊！菩萨都是这样的，而我们哪有啊！我们都害怕痛苦。尤其面对一些对境——他人造业时或业力现前，身患重病，痛

苦地挣扎时，更要把他人的痛苦都拿到自己身上来，由自己代受；自己的安乐等一切利益都送给众生，愿众生都能获得，这就是自他相换。

“彼二乘风息”：通过观呼吸而修，这也是一种修持方法。只在口头上说没有意义，纸上谈兵、鹦鹉学舌不起任何作用，要落实到行动上。呼气时观想：呼出白色的气体，代表自己的安乐、成功、利益，融入众生的相续，众生都得到了这些；吸气时观想：吸进黑色的气体，代表众生的痛苦、损害，都由自己承担、代受。

这是具体的修炼方法，我们通过观呼吸，修持自他相换菩提心，若能坚持不懈地修炼，每天用一两个小时，或三四个小时，甚至五六个小时来练习，按部就班、循序渐进，最终才会在相续中产生菩提心。

现在有的人虽然比较注重基础，知道基础很重要，也能实修基础之法，但没有按照具体的方法修炼。只是听一听，偶尔修一修，不会起任何作用，一定要通过具体的方法去修炼，才能产生殊胜的菩提心。

□□□□□□□□□□□□
□□□□□□

“三境毒善根”：“三境”指三种对境。第一种对境是我们所喜欢的人，比如家人、亲戚、朋友等，对此产生贪心，就会格外爱护他们。第二种对境是我们所嗔怨的敌人和仇人，看到就讨厌。我们对仇人和敌人恨之入骨，对讨厌或不喜欢自己的人，会产生厌烦和嗔恨。第三种对境是中等之人。对这些人我们不生贪心，也不生嗔恨心，处于不喜不厌的愚痴状态。

愚痴的状态，是指这些众生都是我们宿世的父母，而我们却不知道，也不去爱护他们；这些众生都是未来佛，我们也不知道，对他们没有生起丝毫的恭敬心。再深一层讲，这些众生也具有无我空性的自性，但是我们不明白，所以面对他们，也是处于无明的状态，由此产生了愚痴心。这是“三

境”、“三毒”的意思。

“善根”，我们要把三毒都转为善根。当我们对众生生起贪心时，要知道一切众生都跟我们一样有贪心，相续都有染污。我们要观想，把他们的贪心都吸纳到自己的贪心中来，由自己一个人代替所有的众生承担贪心，让所有的众生都断除贪心，相续变得清净，愿他们具足善根，要这样忆念。

当我们生起嗔恨心时，要知道一切众生跟我们一样都是凡夫，都有嗔恨心。而嗔恨心是对众生相续的极大染污，有嗔恨心就不得自在。我们也要观想，把众生的嗔恨心都吸纳到我的相续中来，由我的嗔恨心来代替所有众生的嗔恨心，让众生内心都自在，都具足善根。

我们要发愿、发菩提心，愿众生所有的贪嗔痴三毒都由我来承受，我被染污就染污，我若堕落就堕落，我若痛苦就痛苦，无所谓。把自己看轻，把众生看重。众生得到利益是最重要的，能代替众生受苦，才是自己生命的价值和意义。

菩萨和凡夫不一样。菩萨认为能代替众生受苦才是自己的价值与意义。菩萨不畏惧、不在意自己是否有烦恼，只要众生没有烦恼，只要众生能得到利益和快乐，自己无所谓。若是众生能快乐、能获得成就，自己宁愿被踩在脚下，甘当众生走向解脱、到达涅槃彼岸的阶梯。

愚痴也是如此，自己始终处在愚痴的状态中，父母众生跟自己一样也处在无明的状态中，都是愚痴的。现在要把众生的愚痴都吸纳到自己的相续中来，让自己来代替众生的愚痴，愿众生都明心开悟，欢喜快乐，具足善根。

我们要这样反复忆念，可能一个小时不行，一天不行，一个月也不行……那就长时修炼，不断地观察自己的相续。若真有了自他相换菩提心，真具有代替众生受苦的勇敢之心，此时，才可以修自轻他重菩提心，这时基本会达到无我的状态。如地藏菩萨发愿：“地狱不空，誓不成佛！”文殊菩萨发愿：“将众生都安置于佛果，我再成佛！”……自轻他重菩提心就是这样修炼的。

“诸威仪持颂”：如果我们只是心里这样观想，不去修

炼，也无法成功。不但心里想，嘴上也要说，嘴上说会修得更扎实。在行住坐卧中，嘴上也要说："众生的痛苦由我来代替，我的安乐献给众生……"

□□□□□□

"取次从自起"：刚才我们讲了自他平等、自他交换、自轻他重菩提心。《修心七要》主要宣讲了自他交换的一些方法，修持这些方法，首先要从自己开始。在修炼的初期，若以所有的众生为对境修持，有点不实际，有点困难。

我们要具体地、小范围地修持。就像修布施，佛法里教过我们这种方法，因为凡夫贪心、我执特别重，这时训练自己将左手的东西给右手，或将右手的东西给左手，菩萨们都是这样修炼的。而我们太"伟大"了，一下子就将一切众生都忆念了。

我们布施时，要先布施自己的亲人和朋友等，再慢慢扩大范围，布施那些与己无关的众生，最后再布施仇人、敌人。不能只是在嘴上轻易地说一说，要这样一步一步地修炼，最后才能生起真实无伪的菩提心。

我们在观想皈依境时，要观想左边是母亲，右边是父亲，自己的冤家、仇人都在前面，这是最重要的。我们观想时一点也不怀疑，其实这不是谁都能做到的。菩萨都做不到，我们却能做到，我们多厉害啊！

若真正想在自己的相续中产生这些功德，就要扎扎实实地修。刚开始做不到就拿自己练。如：自己将来要承受很多的痛苦，遭遇很多的违缘，先将这些拿过来，现在就解决掉，这样自己就解脱了。然后从家人做起，逐渐扩大到亲朋好友，再慢慢遍及一切众生。

现在有些学佛人，为了学佛或帮助他人，不顾家人和孩子，这种做法都是不如法的。修慈悲心、菩提心要从家人开始，再慢慢扩大范围，这样才是扎扎实实、实实在在地修持。由此，在我们的相续中，诸如菩提心等珍贵的心态才会产生。

现在很少人具有这些功德，很多人认为自己付出很多，

是老菩萨、老修行人。尤其是出家人，虽然理论掌握得很好，但是没有真正去修炼这些心态，没有扎扎实实地修菩提心。

上师说要修加行，有的人已经修了五六年，甚至十年了，但是相续中也没有生起出离心和菩提心，就是因为没有扎扎实实地修。你们运用过这些方法吗？在座的各位应该好好反省自己。我们讲加行之发心的时候，也讲过很多的方法和基本的道理，你们重视过吗？是这样依教奉行的吗？都这样学修过吗？没有吧。问题还是在自己身上，以后若真心想修持菩提心，修这些殊胜的境界，就要扎扎实实地实修。

我在汉地弘法十年的过程中，强调最多的就是老老实实，认认真真。我那时不会说太多的汉语，但还是反复强调这些。我为什么要这么做呢？就是发现大家学佛都不老实，所以要求大家老老实实修行。既然知道自己学佛修行不认真，那么就必须要求自己认认真真。

但我们真的做到了吗？我们做晚课的时候，虽然身在修法的行列，但心早就跑了。我们闻法的时候，虽然身在闻法的行列，但是心却不在了。有的打瞌睡，有的打妄想，想家里的事儿，工作的事儿，单位的事儿，孩子的事儿，根本就没有专注谛听。

伟大的佛陀在讲法的时候，也要求大众用心谛听。因为若不用心谛听，佛法就起不到任何作用，即使听闻了也没有多大意义。所以大家真的不要自欺欺人。

我们都听说过这样一句话，“师父领进门，修行在个人”，这种话不是谁都可以说的。有的师父仅仅给做个皈依，发个皈依证，什么法也不传，却说“师父领进门，修行在个人”。这是不负责任的。但是我可以这样说，我这样说问心无愧。

我用了十年的时间为大家讲的这些法要都整理出来了，已有四五十本书了，这可以证明我十年中做了些什么。但是，你们若想成就，还是要靠自己。个人吃饭个人饱，自己的事情自己做好，不要看别人；别人不精进是别人的事，你自己精进就行；别人不珍惜是别人的事，你自己珍惜就行。

[illegible] ([illegible])

今天继续讲解《修心七要》，《修心七要》的主要内容是宣讲菩提心的修法，属于菩提心的前行部分——基础之法已经讲过了。菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，入座修的是胜义菩提心，出座修的是世俗菩提心，这些都讲过了。今天讲解如何在对境中修行。

[illegible]

很多人学佛修行的状态是不正确的，是以有求的心追求无求的真理，这是背道而驰的。

很多初学者、初皈依者，祈求的是健康平安、聪明伶俐、升官发财等世间福报。比较好一点的，有一点点正知正念的人，即使求解脱、求佛果，也同样是为自己求的："我要解脱，我要获得究竟佛果。我解脱了、成佛了，就再也不烦恼、不痛苦了，再也不会遭遇灾难了。成佛后还会有广大的神通和特异功能，这样就可以掌控很多人的命运，可以做人上人，甚至可以超越他们……"这些心态都是不正确的，不是真正学佛人的心态。

学佛修行是无所求的，因为最究竟的真谛是不生不灭的。不生不灭，是指一无所得，没有所得之法，"照见五蕴皆空"嘛。

若以不正确的心态、不健康的动机去学佛、修行，当稍微遇到了一些对境，生活、工作不太如意，或遇到一些恶劣之人，听到了一些刺耳的话语，或遇到一些恶劣的环境，感觉不太好时……就动摇了。知道这边天天下雨，有山体滑坡等危险，就心生恐惧了。原定参加法会，火车票、飞机票都订好了，现在却临阵逃脱，找借口："家里有事了，单位有事了……"其实就是怕死。这种人把自己的生命看得比佛法还重！

大家先不要学修高深之法，先看看《释迦牟尼佛传记》。

释迦牟尼佛是我们的本师，看看他在因地时，是以何种心态求法的？学佛的经历是怎样的？我们根本不了解释迦牟尼佛，根本不了解本师走过了怎样的修行之路。我们皈依时不是下决心要走他走过的修行之路吗？那就先看看《释迦牟尼佛传记》，再修行也不迟。

遇到了一点对境就退失了道心、动摇了信心，这种人原本就没有什么信心，他所谓的信心其实是一种新鲜感，是一种迷信，跟着别人瞎起哄，人云亦云，不求甚解。学佛修行要以智慧研究、观察，明白道理之后，在相续中自然而然就会生起信心，这种信心是不会轻易动摇和失去的。

有时候，一想到末法时期有这么多人信佛、学佛，很殊胜，心里很高兴。但有时候一想到这些学佛人，包括我自己，没有真正的正知正念，一遇到对境就退失道心、动摇信念，就觉得还不如不学佛、不修行！

有对境是好事！这才是成就的机会！我们都知道要积累资粮，净除罪障。所谓的坎坷、不如意之事，才是真正的积资净障的机会。若顺顺利利、舒舒服服、高高兴兴的，怎能积资净障？

能做不愿意做的事，能克服自己的习气，才会有改变，才会有成就。而我们都是凡夫，常常是愿意做的才会做，不愿意做的就不做。外境有一点点不符合自己的要求，不符合自己的习惯，不符合自己的生活状态，让自己的身体不适应了，不要说上师，连佛都不会放在眼里。这时习气就显现了，凡事自以为是。稍微有一点点不适应，稍微有一点点累了，但是还能站起来，还能跪起来，却在那偷懒。闻法机会错过了，清净传承也断掉了……这是多大的罪过啊！想过吗？

有些人在山下的时候决心很大：我要参加法会！我要参加百日共修！看似很有福报，我们也很赞叹。然而到山上一看，就后悔了：条件也太差了，竟然不能洗澡，院子里、房间里竟然没有卫生间。其实，山脚下，几百米外就能洗澡；几十米外的地方，就有洗手间。但对于他来说，这就是条件不好，因此动摇了决心。

向对境屈服、在对境中投降之人，不会有成就的。即使下山离开这个道场也无所谓，因为根性差，内在条件不具备。佛度有缘人嘛！有善根、信念坚定的人，佛才能度化，佛并不能度化所有的人，否则世间出现过那么多佛陀，众生早就全部得度了。

修行靠毅力，靠坚定不移的信心。心里怯懦，总是飘忽不定，这种人不是法器，无法接受佛法的甘露。所以有对境好！为了求法，为了修行，即使失去一切，甚至失去生命，也是值得的！学佛修行必须要有这样的毅力和心态，很重要啊！

能不能学佛，能不能成就，取决于心态。我们所说的"观察上师，观察弟子"，就是观察他的心态。他的心是善还是恶？心量是大还是小？有的人心量特别小，如针眼一样。再观察他的意志，能战胜对境的人，就是具有决心和毅力的人，这样的人才可以学佛修行。

有对境是好事，然而我们的心是无明的——不明真相。当别人遭遇灾难、不如意之事时，我们就心生恐惧了。这是不明真相，因为不懂因果，没有深信因果。个人吃饭个人饱，连这个道理也不懂吗？如果有这种因缘，即使千方百计也很难躲过；若没有这种业力，自然会安然无恙。

十几年前出现的非典，是一种传染病。当时，在同一个地区，同一个家庭中，有的人被传染而亡，有的人平安无事。并非同一个家庭、同一个地区的人，全都死掉。若是同一个地区被传染，按理说谁都躲不过，那么有些城市可能就不存在了，但事实并非如此。虽然科学有其解释，但我认为他们的解释不究竟。

我们不说国际上发生的事情，只说国内发生的事情。再看前几年的汶川地震。汶川离我们很近，只有几百公里的距离。虽然汶川地震了，但也只是部分人遇难，大部分人安然无恙。同一个家庭也是如此，大家都在一起生活，有的人不幸走了，有的人却平安无事。这都是有原因的，一切源于因果，躲是躲不过的。

该发生的一定会发生，不该发生的一定不会发生；该是你的就是你的，不该是你的就不是你的。我们要学会从因地入手，多种善根，多结善缘，这是没错的。想改变果，就要先改变因，因改变了，果就改变了；因不改变，果就无法改变。

前几年大家疯传会出现世界末日，很多人不敢在城市里居住，就躲到庙里去了。若是真的发生灾难，不管躲到哪里，即使跑到庙里，甚至藏在阿弥陀佛的座下，也无济于事。躲藏是一种愚蠢的做法。

我们都会说：命运掌握在自己的手里。这个道理很深，真正要落实是很难的！“命运掌握在自己的手里”，指分辨善恶，取舍善恶。

我学佛这么多年，尤其到汉地弘法的十年中，基本上宣讲的都是大圆满前行这些基础的佛理。我深深地明白一个道理：取舍善恶难，分辨善恶更难！世间不学佛之人，失败在不知道取舍善恶，不知道止恶行善的道理；我们这些学佛人，虽然都知道要取舍善恶，但却不知道什么叫善恶，失败在无法分辨善恶上。

很多人都怨天尤人：“我学佛这么多年，经也念了；我心地善良，也做了很多上供下施等善事，怎么还有如此的遭遇？”这些话看似说给道友听，实际上是说给佛听，说给上师听。意思是上师说的比唱的还好听，可能心里对佛、对上师有很多的不满。但这是自己的问题，因为根本不知道善恶标准，根本不会分辨善恶。

分辨善恶很重要。你认为的善未必是善，你认为的恶未必是恶，因为善恶标准在佛法里。迄今为止，我已经为大家讲过很多次，大乘、小乘、显宗、密宗共同及不共同的善恶标准，不同的层次有不同的善恶标准。

比如，修行有上、中、下三等境界，下下境界之善，到了上上境界就变成了恶。也就是说，不同修行境界有不同的善恶标准，没有绝对的善恶，只有相对的善恶。其实，我们学佛，天天闻法、思维道理，要掌握的就是这些啊！大家对

照一下自己，学佛修行这么多年了，有没有掌握善恶标准？我觉得很多人都没有，都处于糊里糊涂、模棱两可的状态。

只有掌握了善恶标准，才会分辨善恶，才有取舍善恶的能力。伟大的佛陀初次为众弟子讲法，讲的就是“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教”。世人都会说要止恶行善，但做起来很难。你有止恶行善的能力吗？你能止恶行善吗？我们即使有止恶行善的能力，还要经历三大阿僧祇劫，才可以彻底断恶，到那时我们的所言所语、所思所想、所作所为才可以变成善——纯善！

哪有那么简单！仅仅做到“诸恶莫作，众善奉行”，就不只是一辈子的功夫。我不太清楚你们，但我知道释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫，除非你比佛还厉害。

当我看到社会上的一些现象时，感到很惭愧，也觉得很可怜。惭愧的是自己，可怜的是众生。我独自一人时经常流泪，那是惭愧的泪。我从七岁出家到现在，虽然学佛多年，但当用佛法衡量自己时，仍然感觉一无是处，就像厕所里的小含生一样，又愚痴又肮脏。虽然今生今世我遇到了如佛陀般的上师，但却没有珍惜（上师哽咽），白白地浪费了自己的生命。

我在上师座下聆听教法十多年，到现在还是一介凡夫，所以心里很惭愧。但尽管如此，还是不精进，这是无始劫以来的习气和烦恼在作怪。俗话说：江山易改，秉性难移。因为在我的相续中，习气和烦恼已经非常顽固了，尽管明白很多道理，想要降伏习气，去除烦恼，想要真正精进起来，实现自己的生命价值，实际上很难做到。

同时也可怜众生，尤其可怜这些学佛人。因为很多人都觉得自己了不起，认为自己掌握了很多佛理，几乎跟佛差不多了。还有很多人迷茫地追求一些东西，自认为所做的一切都是正确的，其实并没有以佛法衡量，而是以分别念去判断、去行持的。非常可怜！

众生可怜，但这些学佛人根本没有依法修行，没有以佛法衡量自己，却以佛法造业，就更可怜了！我今天跟大家讲

的都是心里话，都在拿佛法造业！若是这样，还不如不学佛法，不走形式，不应该装模作样。

如果有了善恶标准，才会分辨善恶，才有取舍善恶的能力，这都是有过程的，要持之以恒，要下功夫，不可能一蹴而就。所以，有时候会想，末法时期的修行人，能持之以恒地学修吗？能坚持到底吗？能克服一切的坎坷和磨难吗？能成就吗？不能吧！

都明白了吧？取舍善恶难，分辨善恶更难。首先要掌握善恶标准，不同层次、不同境界有不同的善恶标准。正是因为我们不懂善恶因果，没有深信善恶因果，所以无法掌握自己的命运。

若真想掌握自己的命运，就要如理如法地取舍善恶。把行一切善、断一切恶作为目标，穷尽一生努力实践，这样就能掌握自己的命运。因为你行善了、断恶了，内心自然就快乐了，就不会遭受痛苦了。

要明白一切都是自己的因果。比如悲惨的遭遇，不如意之事，都源于自己的业，因为曾经种过此种恶因，今生才会感受此种恶果：今天有人骂你，是因为你曾经骂过他；今天有人伤害你，是因为你曾经伤害过他。如是因，如是果，谁造谁受，不造不受，不会有丝毫的错乱。

发生任何事情都不是无缘无故的，都是有原因的。有人骂你、讨厌你，受委屈了、受伤害了，都是你曾经造的业，跟此人结了恶缘，今生今世才有这样的恶果。要怨就怨自己，要恨就恨自己，不要把所有的责任都推到他人身上，更不要怨天尤人。

对大成就者来说，对境是成就的助缘，也是一种快乐的来源。若是有人伤害他，他内心会很快乐。《入行论》里讲，修行人每听到乞讨的声音，心里就会生起欢喜，比阿罗汉入定时所产生的喜悦还要强烈。而我们听到有人乞讨时，则会想尽一切办法躲起来，若是躲不过去，就生厌恶之心。

对于凡夫来说，一般不会介意他人讨要东西或钱财，但如果索要的是眼珠、手脚时，肯定会愤怒："我的眼睛给你

了，我怎么办？”而佛在因地的时候，对于过分的要求，不但不厌烦，甚至会心甘情愿地舍掉自己的眼珠或手脚来满足他人的需求。

对于修行人来说，这是一种快乐，也是成就的助缘。有人来乞讨是好事，因为他们知道，这是珍贵难得的布施和供养的机会，所以心里很欢喜，也会开心地去做。

有的修行人在听到他人骂自己，或伤害自己的时候，会很开心、很快乐，因为修安忍的机会来了。成就最大的助因，是修安忍波罗蜜，若身边全是善缘，怎么修安忍波罗蜜？而修行人可以通过这种对境来磨练自己、锻炼自己。我们的心是需要锻炼的，我们的心态是需要训练的，没有对境，怎么锻炼？怎么训练？这种机会很难得。

很多学佛修行人，有时想逃避，想自己一个人跑到山洞或森林里修行，谁也不见，不要任何人干扰。这样一来，没有了对境，怎么锻炼自己的心态，怎么修行呢？

所以，十年前，我虽然不太会说汉语，但那时我就跟大家讲过："没有对境修一百年，不如在对境当中修一刹那。"那么，在对境中怎样修行？就是保持正知正念，转变心态，改变对事物原有的态度和看法。在对境中，我们若能看清事物的真相和真理，就是觉悟；若能战胜自己，就是超越。

山下的很多在家人，会对山上的修行环境产生无限的向往。因为是佛菩萨的道场，所以想象那里肯定是人间净土，全是清净的、圆满的，全是美好的、快乐的。然而，一旦来到山上，发现这些人跟自己一样，甚至有的比自己还差：某人学佛好多年了，怎么还这样呢？某人出家好多年了，怎么还是这副德性呢？觉得这里并非清净的道场或净土，于是决定另寻他处。

其实，这种人到哪里都一样，即使阿弥陀佛对你格外慈悲，亲自把你接到西方极乐世界，你睁开眼睛一看，还是那个学佛多年，依然不怎么样的居士；还是那个出家多年，仍旧那副德行的出家人。其实这都是你自己心的显现，即使到

了西方极乐世界也一样。这种人到哪里都不会有清净的刹土。

心净则土净，当你心清净的时候，当下就是净土；当你心不清净，有染污的时候，到哪里都是尘土。不清净的地方，看到的都是跟你差不多、与你相同的人。例如，若你是经常和别人计较的人，则你看到的也都是跟你一样的，喜欢在背后说别人是非的人，而见不到观音菩萨，见不到大势至菩萨。你面前的显现与你的心相应，所以应反观自心，有问题都是自己心里的问题，不清净、不圆满都是自己的心。

没有对境无法修行，没有众生无法成就。有人似乎觉得，远离众生就能成就。没有众生如何成就？布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧这六波罗蜜多，离开众生哪一个都无法修行。离开众生怎么布施？离开众生怎么持戒？离开众生怎么安忍？离开众生怎么精进？离开众生怎么禅定？

有人想，“禅定是离开众生好吧。”不是。何时才能得到禅定？你的心态训练好了，怎样都行了才可以。前几天举办了初级班禅修营，只讲了一些身口意的要点，以后还会讲更多内容，我们会按次第传授给大家。这里有有想禅和无想禅，所依或对境，有清净的和不清净的，都是要修炼的，只有修到位了，才能做到怎么都行。

无论顺境还是逆境，无论是快乐还是痛苦，都能做到如如不动，这叫禅定。而我们现在是，在顺境中能把握，在逆境中却无法把握，甚至有的人在顺境中也无法把握，稍微有一点点的顺畅，就得意得不得了，这叫得意忘形。

我在十年前讲过这样一句话：“在逆境中转变心态不难，在顺境中转变心态很难。”真的很难啊！

比如，突然看到盼望已久、很想见的一个人，心就动了，难以控制自己，兴奋得与这个人异常亲近，忘乎所以，丧失了对治力，正知正念也消失了。又如，盼望发财，想得到更高的利润，为此付出了很多努力，有一天突然发财了，看到帐户上有很多钱，就高兴地约上很多朋友，去吃喝玩乐，尽情享受。很多人都这样，包括学佛人也是如此。

学佛人中也有很多盼望发财的，连做梦都想发财，但很

少有真正发财的。我觉得不发财更好。若是没有真正看破放下，发财就是陷阱，深陷其中难以自拔！

现在的有钱有势之人，没有真正死心踏地修行的，都是走形式，求福报的。所以我不希望你们这样，不希望你们都变成钱财的奴才，不发财更好。

有的人发了一点点财——生意好了一点，赚了一点钱；有的人算不上发财，不过是多发了几千块钱工资，至多发了几万块钱奖金，就高兴得手舞足蹈。给这个朋友打电话，给那个朋友打电话；给这个亲戚打电话，给那个亲戚打电话。发财后做的第一件事，就是聚集亲朋好友大吃大喝一顿，这就是凡夫的心理。

还有的人说："我要是发财就好了，上师加持我，让我中奖吧！如果中了一千万，我捐五百万。"即使中了一千万捐五百万也不算多啊！不过真能捐五百万也很了不起了。但这是不可能的，到那时也许你连一百万也不愿拿出来。那时你就会想："一千万可以办个公司或企业，若是捐五百万给寺院，剩下五百万就不够用了。"世人就是这样。

所以我跟这些人讲，不要总想发财。有的人说什么"我是为上师三宝赚钱"。我说过，不必为上师三宝赚钱，上师三宝不会缺钱的。上师三宝的事业是十方三世一切诸佛的事业，是一切众生福德的显现。如果众生有这个福德，上师三宝的事业会很好；如果众生没有福德，再努力也很难达成心愿。所以上师三宝不指望你赚钱，也不依靠你发财。

有些人不过找借口而已，即使真正发财了，也很难兑现承诺。人在顺境中很难转变心态，很难把握自己原本的状态，那时往往会犯错误。我们要做到，无论在顺境或逆境中，无论快乐或痛苦时，都能把握自己，这才算是具有禅定。这样，心才能在觉悟的状态中做到如如不动，心不动摇才是真正的禅定。

智慧也是如此，也许有人说，"有智慧就不需要众生了吧？"怎么就不需要众生了？什么叫智慧？看清了一切事物的真相、真理是智慧。能从众生错综复杂的善缘、恶缘等各

种因缘中，看清善恶因果规律，看清人与人之间的因缘，叫智慧，叫妙观察智。有了智慧就不会迷茫了。若是离开了众生，怎么圆满智慧啊？所以，修行与成就不能离开众生。

积累资粮、净除罪障，同样不能离开对境，否则怎么积资净障啊？业力现前了，有了对境，才可以转变业力；有这些对境，有这些众生，有错综复杂的关系，才可以积累资粮，才可以磨练自己。所以，离开了众生我们一无是处，离开对境我们无法成就。

若是没有随机应变的能力，不明众生的因缘，不明事物的真相，修成的只是傻子、呆子。所以有对境好，作为修行人，要在对境中与众生结善缘，去帮助众生。

我们要积累资粮，得到利益，“暂时利他乃窍诀”。利益众生，帮助他人，是圆满自己的一种方法。在这方面我自身做得很差，很多居士和出家人都比我强，我是个自私与贪婪者，你们比我有爱心，比我付出更多。

大家都忙里忙外地为寺院工作，真的很好。学佛人应该有这种精神，这也是佛的事业，也是利益众生的一种方法。

弘法才能利生，因为只有佛法才能解除众生的心理问题，只有佛法才能破除众生的无明烦恼。一切烦恼的根是无明，要破除众生的无明，弘法很重要。想利益众生就要弘法，弘扬正法才能利益众生。

社会上有很多人做慈善事业，送给他人吃的、穿的、住的、用的，其实并不能解决根本问题。即使有出类拔萃的才能，甚至给每人送一套别墅，虽然解决了生活上的问题，但是心灵上的问题更多了。物质条件好了，不但没有解决烦恼，心里的痛苦反而更大了。所以佛发愿成佛，成佛后传法度众生。

众生唯缺智慧，所谓的解决问题就是解决心的问题。心有问题时，看哪个都是问题；心无问题时，看哪个都不是问题。

有位居士不懂太多的佛理，学佛时间不长，跟我汇报时说，他不学佛，没有遇到正法时，什么都不行——工作不行，

生活不行，孩子不行。同事看不起他，领导看不惯他；同事不喜欢他，领导也骂他，可以说是单位的眼中钉。在家里也不如意，家人轻视他，孩子不听话，学习也不好。他学佛之后，改变了自己的心态，一切都随之改变了——工作好了，领导好了，都很支持他，关系融洽了。生活条件也好了，家人对他的态度也变了，孩子听话了，学习成绩也提高了，为此他很高兴。

我跟他说，改变心态就能改变命运，当你心态改变了，一切的一切都会改变。因为外境都是自心的显现，都是因业力所现，因业力所感。当你的心态转变了，业力消除了，一切自然会变好。

心改变了，一切都会改变！

□□□□□□□□（□）

《修心七要》是旧噶当派的大德恰达瓦格西所著，传承来自于阿底峡尊者的修心窍诀。噶当派分新噶当派和旧噶当派，旧噶当派的大德们修行非常好，成就也非常高，在雪域藏地的影响力非常大。所以，无论是他们的教言，还是传授的窍诀都非常殊胜。殊胜，指众生能受益。他们传的法，尤其是写的文章，虽然没有华丽的辞藻，但是特别有加持力，有时间我会为大家讲一些旧噶当派的教言。

□□□□□□□□□□□□□

前面讲了菩提心——胜义菩提心和世俗菩提心，今天讲一切转为道用，即怎样在逆境——坎坷和磨难中转念，把它们变成成就的助缘。对于真正有智慧、有修行的人来说，一切都是成就的助缘，都是好事。正如显宗所讲："处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。"

如果你有智慧，能转念，对你来说都是好处、好人、好事（当然，这也是相对的，不是绝对的）。这种境界跟密宗差不多，密宗讲的是一切清净圆满。

转为道用，今天主要从三个角度进行阐述：

第一，从胜义菩提心的角度讲，怎样转念，怎样转为道用。

我们做错了事，往往会找很多理由为自己开脱，并且尽可能地把责任推给别人；当遇到一些不如意的事情时，也会找一些原因，认为是他人来害自己，或者冤亲债主来找麻烦等。凡夫都有这种心理，都会犯这种错误，为什么会这样呢？

是我们的知见有问题，我们不懂因果规律，没有深信佛讲的善恶因果。如果我们懂得这些道理，就不会有这种心理，也就不会犯此类错误。因为我们知道，谁造谁受，如是因如是果，是自己曾经做了错事，造了恶业，所以今生今世果报成熟在了自己的身上。

若是我们有正确的观点（智慧），会反省自己，这都是自己的问题，跟别人没有丝毫关系，就不会把责任推给别人。做错事肯定自己有责任，我们都是无明凡夫，还不够聪明，也不够智慧，由于不明白诸法的真相真理而导致知见错误，否则不会这样做。

我们为什么造这些业？为什么在对境中不明真相呢？为什么一而再、再而三地犯这种错误呢？根本原因在于无明。无明，指不明诸法的究竟实相、真理，有我执我爱。这样就有贪嗔痴烦恼，有了贪嗔痴烦恼就会造业。正如《地藏经》里讲："南阎浮提众生，起心动念，无不是业，无不是罪。"凡夫有烦恼就会造业，身口意不停地在造业，包括起心动念都在造业。

我们的所作所为、所言所语、所思所想都在犯错误，都在造罪业。那根在哪里？根在无明，即我执我爱。其实，"我"并不是实有的，但我们把"我"视为实有了，这叫执著，对自我的执著叫我执，有我执就有我爱，认为我的头，我的手，我的脚，我的房子，我的车子，我的孩子，我的爱人……

这个"我"到底有没有呢？若是以智慧观察，"我"没有自性，因为"我"是四大的假合、五蕴的假合，除了色受想行识——五蕴，根本没有我。"我"是一个假相，是由我们的分别心，在五蕴综合体上假立的，我们错把五蕴综合体视为真实的"我"了。

以智慧去观察、分析，除了五蕴没有"我"，所谓的"我"，在我们的分别心境前有，但这种分别心是错乱之心。分别心境前好像有，实际上没有，所以"我"是假立的，不是事实存在的。有这样的认知、见地，就可以对治我执。一定要破除我——自我，才可以断除我执。

以什么来破除我执呢？以智慧，即明白真相真理。以智慧去观察、分析后，真正从道理上明白"我"不存在，而不是只在口头上说说而已。我们也会说空性、无我，但并没有明白怎么是空性，怎么是无我。这样，即使再夸夸其谈，大

道理讲得再滔滔不绝，诸如“不生不灭，不垢不净，不增不减”（《心经》很短，学佛人基本上都会背），也并没有真正明白。明白和明白不一样，也许你明白一点，但也只是皮毛而已。

我们经常讲闻慧、思慧、修慧，其具体含义都不同，也许你明白的所谓智慧，只不过达到闻慧的境界，还没有达到思慧的层次。

思慧。必须从不同的角度分析、观察，不断地在内心串习，才会产生思慧。一般来讲，一个道理需要几年的时间去思维，才能明白。

修慧。修慧才是真实的智慧，闻慧、思慧都不是真实的智慧。所谓真实也是相对而言的。修慧相比于闻慧和思慧而言是真实的，因为这是修出来的境界，是不一样的。有了闻慧、思慧和修慧，才可以对治我执我爱。现在我们找到了根。

我们为什么有这么多不好的遭遇？有这么多不如意之事？原因在于往昔造的业。业是怎么来的？前面讲过，我们的身口意随时随地都在造业，不知不觉中都在造业。贪嗔痴三毒是烦恼的根，有烦恼就会造业，烦恼有根本烦恼、随顺烦恼等。这些烦恼是怎么产生的？是从我执我爱中产生的，我执我爱是根。想断烦恼，就要先断除我执我爱；要破除我执我爱，就要靠无我的智慧。

以观察量观察，以智慧分析，就可以破除我执我爱。中观宣讲了不共四大逻辑、共同五大逻辑。中观分自续派和应成派。通过应成派所运用的、特有的四大逻辑去分析，以诸佛菩萨教给我们的方法去观察，就会知道，这个“我”是一种错乱的心识。错乱，指不符合客观实际，不符合事实真相，不符合事实真理。破除了错乱的心识，知道了“我”并非实有，甚至一切法都不是实有，就破除了我执。

首先破我执，然后破法执。破除了我执之后，法执就容易破除了。我执我爱是无明，当我们了知、证悟了诸法的实相，就能对治我执我爱，就能明白这只不过是心理上制造的矛盾。知道了“我”不存在，“法”不存在，我执我爱就没

有立足之地了。证悟了无我，了知了空性的智慧后，无明、我执我爱就消失了。断除了我执我爱，烦恼就会无影无踪。

我们自己也知道烦恼很讨厌，也讨厌生烦恼，也不想这样，但是无法控制。佛法里讲了四个堕门（罪门）——犯堕罪的四种原因：

其一，不明白，不了知。其二，不深信，没有深信。只是明白一点，知道一点，但是没有深信，所以会犯罪业。其三，也相信、也深信，但烦恼重。贪嗔痴烦恼生起的时候，内心的对治力很弱，根本无法控制，所以会犯罪业。其四，习气重。无始劫以来的习气，在不知不觉中，无意识中犯了罪业。

犯堕罪有如上四个原因。所以烦恼不是想控制就能控制，想处理就能处理掉的，清除相续中的烦恼实则不易。具备了证悟无我、了知空性的智慧（不是闻慧、思慧，而是修慧）才可以对治无明，断除我执我爱，这样烦恼就没有根了。如同把树根割断了，枝叶自然枯萎了一样。没有了烦恼，自然就不造业了。

有的人遇到了一点对境，就犹豫了，做不是，不做也不是，这就是没有智慧。若是有智慧，知道如何取舍，就不会这样了。

没有烦恼，自然就不会造业。有人爱说随缘，没有证悟无我空性的智慧之前，不是随缘是随便，是造业。没有了烦恼，才有慈悲大爱。我执我爱断了，烦恼就无法生起了，相续清净时，才能做到随缘。之前不是随缘，是随欲——随顺自己的欲望。

八万四千法门，宣讲的都是放下的方法。放下肯定好，但放不下啊！若是真能放下，成佛也不成问题。有些学佛人爱说“随缘放下”这类大话，尤其是汉地的一些信众。同修遇到事情，打电话过来倾诉：“我倒霉了，遇到不如意的事情了……”就会安慰道：“随缘吧！”这句话特别好用，我也是跟你们学的。说也不一定说明白，也不一定说得通，然后就说这句话：“随缘吧。”道友、亲戚打来电话，遇到事

情了怎么办，怎么解决啊？听了半个小时、一个小时，最后就说一句“随缘吧”，就Ok了。

随缘是佛的智慧，佛说一句话就可以，甚至一句话也不需要。怎样随缘？内心里充满了智慧，才有随缘。很多人都没有明白智慧的定义。

在所有的取舍、对错中不迷茫，能分辨、会取舍，这种能力叫智慧。对善恶、对错、好坏，有正确的分辨能力叫智慧，有取舍的能力叫功夫。有没有功夫，就看你有没有取舍的能力。能正确地取舍善恶，该做的做，不该做的不做，这叫功夫。

应该是如理如法地分辨“何为善，何为恶，何为好，何为不好”。但我们现在是胡猜乱想地分辨。我们所说的“善”并非善，我们所说的“恶”也并非恶，所以我们学佛学得很迷茫、很糊涂，我们不知道何为善恶，没有取舍善恶的能力。

这就需要智慧，有智慧就不造业了，不造业这些自然就没有了，所有不如意及灾难统统消失殆尽。也许有些人会想，某某上师是大家公认的大成就者，为什么还遭遇很多不幸，遇到很多不如意的事情？对于一名修行人、一位成就者来说，这都是好事。有人伤害他，是求之不得的；有人欺骗他，是成就的助缘，只能提高他的境界，而不会影响他的内心，他不会执著所谓的灾难（不如意、不幸之事都是灾难，灾难有大有小）。

灾难都是由我执我爱引起的，这才是灾难之根，想解决问题就要断除我执我爱。当我们遇到一些不如意之事或磨难时，可以直接观无我和空性，如此，一切都能结束，甚至很快就会消失，这是特别实用的窍诀。有时我也会运用空性的理念，比如说做噩梦的时候，一观空性，恐惧的梦境会瞬间消失。

同样，在现实生活中，若有人伤害自己时，就观空性。“谁在伤害我？对谁做伤害？怎样伤害？”有真实的境界就不必说了，若没有真实的境界，具有相似的境界也可以。一

观空性，一想无我，一提起正念，嗔恨心和想伤害他人的心都不会生起，烦恼也会立即消失，虽然不是根除，但也可以解决很多问题。

我们和很多人都是冤家、债主的关系，为什么会成为冤家、债主呢？就是因为曾经亏欠他们的，他要讨债，我们要还债，到了该还的时候了。我们经常说“不是冤家不聚头”，今生成为了一家人，相互都是冤家，一举一动都会伤害对方。为什么互相讨厌、互相伤害？因为曾经结过恶缘，今生今世变成了夫妻，变成了家人，冤家就是这样结上的。

内心起了烦恼，感觉受了伤害，应该反观自心。这是往昔自己造的恶业、结的恶缘，不能再继续造恶业、结恶缘了，否则还要继续互相伤害。

也可以观空性，从无我和空性的角度讲，诸法一心，自己和他人是一个自性。从自性清净的角度讲，你是佛他也是佛，都是清净的，不清净的是自己的分别和执著。这都是转念的方法。

我们应该怎样去面对现实，怎样在对境中保护自己心相续的清净？一个修行人要做到不染污自己的相续，可以从不同的角度去思考。什么是法？为什么说法是圆满的？就是可以从不同的角度去思维、去观察的，这样才能看得懂、看得透，这叫智慧。

为什么要这样做呢？就是为了保护自己相续的清净，保护自己内心本具的喜悦。时时刻刻保持喜悦，保持心态正确，相续清净，这是修行人应该做的，也是修行的最终目的。其他的，比如“为什么不能爱自己而要爱他人，不能利益自己而要利益他人……”讲了很多，这些都是方法，但很多人都不明白。

以上是站在胜义谛的角度讲的，主要是以无我和空性的智慧分析，如何去转念的。

第二， 从世俗菩提心的角度讲，怎样去转念。刚才讲的胜义菩提心有点难，二者所处角度不同。普通凡夫的相续中，只有相似的，没有真实的胜义菩提心。而世俗菩提心讲的是

我们的心。

其一，忆念众生恩。遇到有人来骂自己、伤害自己，冤亲债主来找自己麻烦，向自己索债时，应这样想，“这都是我宿世的父母，对我恩重如山”。佛讲，在六道轮回中，每个众生都曾经无数次地做过我们的父母，都对我们有养育之恩，如同现世的父母。这就是事实真理。

我们是不相信佛，还是不相信事实真理？这是佛讲的，是佛发现的、了知的事实真理，而不是佛创造的、制定的。但我们依旧不相信，不与真相真理相应，不跟随真相真理。

众生都是愚痴颠倒的。这不是佛在骂我们，更不是佛看不起我们，我们本质上就是如此，但我们并不承认。尤其有些自高自大之人，特别可怜——烦恼的是自己，痛苦的也是自己，将来还要在六道中继续轮回，遭受无穷无尽的痛苦的，也是自己。不相信佛讲的法，不相信诸法的事实真相和真理，真的很可怜。这是忆念众生的恩德。

其二，想解脱、成佛，就要依靠众生，没有众生是不可能成就的。我们总说佛菩萨是福田，其实众生也是福田。在《入行论》里讲过，每个众生都是我们的福田，依靠众生可以修安忍、修布施、修戒律。以持戒为例：如果没有众生，无法修清净心，无法体现本具的清净。

若有众生来伤害我们，其实是来帮助我们的。帮助我们消业，我们可以趁此机会修忍辱，还可以修自他相换菩提心。我们的对境、所依都是众生，尤其是离我们最近的，经常跟我们接触的众生。

对众生还可以发慈悲心，“众生无边誓愿度”。很多人心生恐惧：“我要度众生，但众生无量无边，怎么度啊？”其实没有必要恐惧！因为众生无量无边，所以我们的功德也无量无边。比如，我们把每一个众生都作为对境发慈悲心，众生是无量的，我们的慈心和悲心也是无量的，所以获得的功德也是无量的。

我们对一切众生发慈悲心，也是打开心量的方法，这完全缘于心里有爱，但是这种爱不可以有分别。有分别的爱是

轮回之因，无分别的爱是成佛之因。若对每一位众生都有一份爱——希望他们离苦得乐，这种爱就是成佛之因。众生无边，这样就没有分别了，如果众生有边就有分别，正因为有无量无边的众生，才会让我们的功德也无量无边。功德无量无边就是佛，否则就不是佛，只是凡夫而已。

除了佛，我们很难具备圆满的功德，所以功德无量无边称为佛。有了无量无边的众生，才能发无量无边的心，发了无量无边的心，才可以成佛。我们的心量彻底打开了，如同虚空般、大地般。大地般——在大地上怎么都行，可以盖房造屋、做任何事。大地也不是仅限于一个地球，此处所讲的大地是整个宇宙，是无量无边的世界；虚空也是一样，也是无量无边的。虚空可以容纳万物，大地也可以容纳万物。同样，当你的心也如同大地，如同虚空一样，可以容纳一切苦乐、一切对境的时候，你的心相续就彻底成熟了，那时你就是佛。

所以我们不能没有众生，更不能没有身边有缘的众生，他们不断地给我们提供对境，让我们在对境中成长，并且逐渐成熟，最终才能成佛。若是没有这些众生，给我们显现或好或坏的对境，我们怎么修炼？

酸甜苦辣的饮食都要有，才不会吃腻。有时候吃点辣的，有时候吃点咸的，有时候吃点酸的，虽然不喜好苦涩的食物，但也要尝一尝。同样，想解脱、想成佛，好或坏的对境都不可缺少。

而现在有些学佛修行人却不是这样，总想逃避，总幻想遇到的都是好人或好的对境，这是错误的。这种人不可能成佛，即使再有善根、再精进，也只能成为阿罗汉，不可能成佛。

第三，转为道用的一些殊胜的方法。

众生皆是自己成就的助缘。今天，若有人赞叹我们，心里就很高兴，觉得这是好人；若有人诽谤我们，心里就不高兴，觉得这是坏人。其实对修行人来说，这两种人都是如意宝，因为都是殊胜的对境。

殊胜有很多层面，但我今天的解释是，只要让你受益了就是殊胜的。尤其对学佛人来说，让你的相续有所变化，就叫受益。使你的相续有所变化与提升的，就是殊胜的对境。因为对自己来说，这都是锻炼的机会，都可以提起正念。

当有人赞叹我们时，在低一点的境界里讲，通过这种赞叹，可以反省自己，“我到底有没有这些功德，有没有这么好？”此时，也可以看自己的心理状态：在比较低落的时候，若有人赞叹，可以借此因缘适当地鼓励自己，“我还可以，有一点成就和功德。”在比较傲慢的时候，应该多反思自己的毛病和不足，把心里高傲的温度降下来。高了不行，低了也不行，要适度。可以这样调整。刚才说的这个境界很低，再高一点就更殊胜了，此处不再赘述。

有人诽谤也是一样的。自己贡高傲慢时，有人诽谤，正好对照自己，对号入座。一个凡夫怎么会没有毛病？怎么能不犯错误呢？应该多反省不足之处；当心情低落、失望时，若有人诽谤，此时，不能击败自己，应该坚强起来：“虽然他诽谤我，但是我没有这些毛病，相对来说我还可以啊！我遇到了佛法，也做了很多善事，最起码也是个出家人，也是个佛子啊！”这样一想，心情就会平复很多。

对于有修行、有智慧的人来说，对境都是一样的：赞叹与诽谤一样，伤害和利益一样，伤害是帮我消业，利益是帮我成就。

有一首歌名为《感恩歌》：“感恩帮助过我的人，使我学会了善良；感恩伤害我的人，消除了我的业障……”这首歌大家都会唱，要像歌词里唱的那样感恩一切。无论是伤害过我的人，还是帮助过我的人，都要心怀感恩，不只是在口头上说，而是真的去做。

然而，很多人都不明白这个道理。其实这都是成就的助缘，这些仇人、敌人也是帮我们消业，让我们学会了坚强，让我们发现了很多的问题，他就是我们的善知识。他不会手下留情，一定会指出我们的毛病和缺点，实际上他让我们认识你自己，认清了自己，这是很重要的。一位真正的善知识，

也会这么做的。

指出你的毛病，说出你的缺点，这是好善知识。总是表扬你、赞叹你，说你的优点，不是具德的善知识，也不是好善知识。对你严厉是对你好，说你的毛病是真正给你窍诀，证明已经真正摄受你了，若没有真正摄受你，他不会这样做的。

比如说我，是不是真的嗔恨心这么强？脾气这么大？不是！我不能说我没有脾气，不能说我没有嗔恨心，但是我调伏弟子时，我觉得我的弟子没问题，才会这么做。即使是皈依很多年的弟子，如果他的相续不是特别成熟，信心也不是特别具足的时候，我不会这么做。

尤其是对那些刚学佛的新弟子，以及比较有权势、有地位、有财富的人，我会很客气地与他们说话，有时候还要给他们发些加持品，说些好听的话。因为这些人遇到佛法、皈依佛门不容易，相续中有了一点点微弱的善根，我不能一口气把它给吹灭了，要小心地呵护着。

作为上师，该严厉的时候要严厉，该批评的时候要批评。若是连这点都无法接受，就不是合格的弟子，也不必在这里浪费时间，可以去找更殊胜的上师。真正的上师善知识摄受你的时候，是不会手下留情，是不会客气的，该说什么就会说什么。当看出你的心情比较低落、失望时，他也会适当地表扬你，但一般情况下都要严厉地调教。

很多人说现在是末法时期，不能用打骂的方式，但是绝对不用也不行，真要调教弟子就要这样做，否则是很难度化的。

我们还可以这样想：这些讨厌的、来伤害自己的众生，都是佛菩萨的化身，都是来考验我、度化我的。其实，确实如此，一切都是佛的显现。若是有智慧，一切都是佛的加持，都是佛；若是没有智慧，一切都是魔的加持，都是魔。是佛还是魔，取决于自己的心，主要看自己怎样对待、怎样接受。对于一名修行人来说，一切都是好的对境，都是成就的助缘，都是佛菩萨的化现，是佛菩萨来度化自己的。这样想自然就

不嗔恨、不烦恼了。

也可以这样想：一切众生都是未来佛，都是自性清净的佛。尤其我们是学密法的，密宗特别强调清净观，一切观为清净。一切观清净，是从自性的角度想的。那到底是清净还是不清净？自性是清净的，是真实的，这才是究竟的胜义谛。

而世俗谛是世间，是假的，如梦如幻的，在世俗谛上存在并不等于存在。密宗是让你直接认识自己的本性、自性，它直接抉择的是诸法的本体、自性。从这个角度来看，众生都是清净的，都是自性清净的佛。

左看右看，都是清净的佛，这样去观照，内心会充满欢喜。除了喜悦还是喜悦，这是让自己快乐的一种方法。若是左看右看，这个人讨厌，那个人不清净，这样你内心里除了烦恼还是烦恼，被染污着。何必去自寻烦恼，让自己的相续染污呢？一个聪明、有智慧的人，会想尽一切办法让自己开心快乐，不会让自己烦恼痛苦。清净观也是这个意思。

观清净、观圆满，内心就清净了、快乐了。一切法都是二谛双运的，都有正反两面，尽量不看反面看正面，这样你得到的是快乐，反之得到的就是痛苦。一个叫轮回，一个叫涅槃，这两个即是一，也是二；也是一，也是二；说一也是一，说二也是二。

此外，众生还是积资净障的殊胜机缘，积累资粮、净除业障都存在于对境中。

若是在对境中能做到安忍，能做到转念，业障很快就会消除。念转业消，念不转业不消。在对境中转念，是最好的消业方法。不论顺境、逆境，好事、坏事都要转念。

有些人认为在不好的对境中要转念，在好的对境中不必转念。其实，在好的对境中更要转念，遇到好事的时候也要转念、也要观照，观照它的自性是无常的、痛苦的、空性的。

人往往都会败在顺境中，为什么修行人最后对善的执著也要断掉？不是不要你去做善事，而是要你断掉对善的执著，因为它也会束缚你。最初，可以对善有执著。有人说："黑狗咬出来的血是红的，白狗咬出来的血也是红的，所以善念

恶念都要放下。”这是错误的。

首先要执著善，这叫以妄制妄，以毒攻毒。最终对善的执著也要断掉、放下，放下不等于放弃，不是不让你做善事，而是要做无漏、无我的善事。肯定要做好人，肯定要做善事，但这个时候要放下，做无漏的善事，做一个超越的人——做佛。佛和凡夫既一样也不一样。佛是人中之王，不是普通人，人中之王不是指国王，而是指超越的人。

在顺境中转念，是很重要的。很多人有这种习惯，遇到不好的对境时，知道转念；但是遇到好的对境时，就不知道转念了。

积累资粮也是如此。我们要在接触众生的过程中积累资粮。其实积累资粮就是掌握诀窍与方便，在接触众生的过程中，会了知众生不同的心理、爱好，知道怎样调伏他们，怎样跟他们相处。掌握了这些，就是一种方便，掌握方便的同时会产生智慧，积累资粮就要积累这样的资粮。这是积累资粮最好的机会。

再者，作为一个修行人，若是在对境中没有把握好，烦恼了、痛苦了，这是自己的问题。其实一个真正的学佛修行人，遇到对境时，内心的快乐、喜悦会增长。

《入行论》里讲，修行人听到乞讨的声音，心里产生的喜悦，远远超过了阿罗汉入定时的禅悦。在禅定中得到的喜悦，是世间的任何喜悦都无法相比的。菩萨听到乞讨的声音，内心生起的喜悦，比禅定中生起的喜悦还要强烈的多。

对一个修行人来说，有对境、有人伤害是求之不得的事。凡夫经常觉得委屈：“我受委屈了”“我受伤害了”“我完了”“我倒霉了”……这都是凡夫的心理，凡夫的观点就是这样。而佛与凡夫的观点是不同的，学佛就是要改变原有的观点。

很多人都会说“傻人有傻福”。什么也不明白，吃亏了，这并非是傻有傻福。有智慧，很明理，知道在对境中转念，知道这些对境是自己消业、锻炼的机会，是成就的助缘，也是佛菩萨来度自己的——这才叫傻人有傻福，这才是最聪明、

最有智慧的人。

世间人把你看成傻子，其实你不傻，你是最智慧的。你内心是最快乐、最喜悦的；你真正做了你自己，你没有跟着烦恼走，没有被烦恼束缚，你是自在的；你没有在对境中失败，你是成功的，你是胜利者。这才是“傻人有傻福”。

若是有智慧、有修行，永远都不会受伤害，永远都不会觉得委屈。若是觉得委屈，还是缺乏智慧；若是觉得受伤害了，还是不够智慧。

[illegible]

《修心七要》的主要内容涉及世俗菩提心和胜义菩提心的修法，前面已经略讲了。今天讲解在一切对境中怎样转念，一切的显现怎样视为殊胜的助缘。

[illegible]

所有的过患都应归咎于自身。凡夫的心态都是不正确的，在现实生活中，总是看对方的过患，看自己的功德。从根本上讲，这是错误的！

偈颂讲，过患都是自己的，功德都是他人的！想学佛修行，就要把心态、观念转变过来，从决定学佛的那一天，从皈依的那一天开始转变。很多人不明理，以前做得不好，或没有做到，但是要从今天开始，因为今天我们听到了殊胜的教言，明白了道理，就不能再明知故犯。

人人都会说，尤其学佛的人都会说："我要去五台山，去佛母洞，要脱胎换骨。"如果没有修行，没有善根，即使去了五台山，亲临佛母洞，也不能脱胎换骨。

怎样才能脱胎换骨？在心里下决心：从今天开始，我要转变心态，转变观念！这叫开始脱胎换骨。一切的功德都是他人的，一切的过患都是自己的。当心里痛苦、不快乐，身体不健康，遭遇不幸时，就认为这都是别人造成的，甚至是一些鬼神来找麻烦，就开始怨天尤人，这是错误的，这都是自己造的业，这叫业力现前。

我们在今生今世中造的业不计其数，无始劫以来我们造的业比天高，比海深。若是有个形状，恶业能堆积一处，整个虚空也无法容纳。

当业力现前时，我们总是感慨人生不易，经历了太多的坎坷和磨难，其实这都不算什么。我们的阿赖耶识中有很多不良的种子，若不忏悔，不清除这些种子，不清净这些业障，将来它们就会发芽结果，我们就会堕落三恶道，要遭受地狱、

饿鬼、畜生道的痛苦。这些才是真正的痛苦，才真正是难以忍受的。一旦我们真的堕落了，很难逃脱，出头无期。

我们在人间，在今生今世中所遭受的痛苦还是微不足道的，不值一提。将来业力成熟时，果报不堪设想，要遭受难以计量的痛苦，要遭受无穷无尽的灾难。

这些业是怎么造的呢？自己这样做是否造业、带业？主要看内心、心态。一切业都依烦恼而造，若心里有烦恼、不清净，那么所做的一切都是不清净的，都是业。烦恼是从我执我爱中产生的，烦恼的根是我执我爱，我们现在就要对治。怎样才能断除我执我爱？要明理，了知诸法的究竟实相。

诸法的究竟实相就是无我、空性的道理。如果不明白这些道理，即使再有智慧、再精进，做了再多的善事，有了再多的功德，都跟解脱无关，要解脱就要断除我执我爱。通过有漏的善根，通过慈悲等善念，是无法断除我执我爱的。要断除我执我爱就要了知、证悟诸法的究竟实相。一切过患都来自于我执我爱，都是自己的问题。

学佛修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是知错改错的过程。如此说来，学佛修行的过程就是知错改错的过程。如果不明理，就无法了知、认清自己的过患。

现在很多学佛人自认为做了很多善事，很善良……不知道问题出在哪里，也无法发现或觉知自己的毛病和缺点。总认为自己很不错，总认为自己很如法，这是缺乏智慧的缘故。为什么缺乏智慧呢？就是不够明理，不明白佛法里宣讲的道理。

首先要了知、掌握，大乘、小乘、显宗、密宗所宣讲的共同与不共同点，才有能力发现自己的错误，觉察自己的过患。先知错才能改错，知错需要明理、需要智慧，有智慧才有能力。

我们经常讲，把佛法当镜子照自己。照自己时，才能照到真正的自己，才能照出自己的毛病、过患。为什么要闻思，要了知真理？有些人好像觉得不需要这些。如果不闻思，不明白这些道理，怎么能知道或发现自己的过错？

改变是要修持的，不间断地修炼，需要漫长的时间与经历，不是在那儿坐一坐、念一念就 Ok 了。艰苦的修炼，才能改掉毛病，去掉过患，才可以彻底地脱胎换骨，才可以成为菩萨，甚至成佛。

学佛修行的过程就是忏悔的过程，忏悔即知错改错，别无其他。知错改错需要智慧、需要修行，修行就要下功夫。若拥有觉察的能力，具有智慧，肯下功夫，就能成就，就能脱胎换骨，乃至终究成佛。

我们以智慧、以佛法去分析、观察，知道一切过患、痛苦都来自自己，跟他人没有任何关系。这是事实真相、真理。

我们的起心动念，常常是怨天尤人，经常觉得是别人的过患，把一切责任都推到别人的身上，这叫结恶缘。本来不是他人的问题，偏要说是他人的问题，这不是冤枉众生吗？这样的起心动念，甚至去报复、伤害他人，都是结恶缘，种恶因，将来要遭受恶果的；这样冤冤相报，还要继续轮回。

一旦我们明白了这些道理，就不能再犯这种错误，不能再冤枉他人，不能再让众生替我们背黑锅。这都是我们自己的问题，是自己的过患，是自找的。不能再怨天尤人，否则是结恶缘、种恶因。这样的因或缘会存留在你的相续中，会让你辗转轮回，感受无边的痛苦。

有轮回就有业力的牵引，有烦恼的控制，让人不得自由、不得自在。不自由、不自在，这叫苦。普通的凡夫都是不自由、不自在的。一切都由烦恼说了算，由不得自己。烦恼是一种迷茫、浮躁的心态，是一种痛苦。有烦恼的束缚和控制，不可能获得快乐。

随着业走，是不自由、不自在的，这叫轮回，世人都是这样。“自由自在多快乐！”这句话特别正确。但是何时才可以自由自在？当你远离了业力的牵引，摆脱了烦恼的控制，才会自由自在，才会拥有真实、永恒的快乐。

我不厌其烦地说过很多次，普通的凡夫，无论是穷人还是富人，是国王还是乞丐，都不会拥有真正的快乐。

我们都在不停地造恶业，结恶缘。当我们的内心生起恶

念时，我们就是凡夫；当我们的相续中有不好的想法时，就是在造业，在跟众生结恶缘。那么，如何解决这个问题？归根结底，就要从学佛的那天开始，或者从今天开始，把我执、烦恼视为敌人。学佛修行就是跟我执、烦恼斗争，降伏烦恼，打败我执。能做到这些，我们就胜利、成就了，成阿罗汉，甚至成佛了。

大家反省一下，自从学佛以来，有没有把内在的烦恼、我执视为敌人？没有吧？以前没有也就罢了，那我们能不能从今天开始，把我执、烦恼视为敌人？若还做不到，就真的不可救药了。

我们要下决心，从今天开始，把烦恼、我执视为敌人，跟它们做斗争，不能再随顺烦恼、随顺我执，要把“我”去掉，只为众生，不为自己；只想众生，不想自己。这也是破除我执的一种方法。

我们还要感恩一切众生，包括感恩我们的怨敌。因为怨敌让我们认清了自己，让我们发现了自己的问题。所以说，他们才是我们的善知识，才是我们的大恩人。若是能发自内心的感恩你的怨敌，才可以称之为感恩一切。

有的人说的比唱的还好听，“感恩一切”。我也不知道《感恩歌》是谁写的，但歌词涵盖的内容很深很广。除了佛、菩萨谁能感恩一切？普通凡夫谁能做到感恩一切？

感恩一切，包括感恩怨敌。怨敌是来帮我们消业，给我们创造成就的机会，多难得啊！而我们不但不感恩，还总是怨恨他们，甚至想以牙还牙，去报复他们，这都是错误的。

若是真心想学佛修行，就要这样做：从今天开始，从当下改变，以我执、烦恼为敌人；从今天开始，把众生，尤其是把怨敌当做大恩人，心怀感恩。这就是“报应皆归一”。

“修一切大恩”讲的是，所有的功德都是他人的。而我们这些凡夫俗子却并非如此，我们总是认为一切功德都是自己的，自己是好人，是人上人。这是错误的。

虽然处于资粮道、加行道的菩萨也属于凡夫，但先不说他们，先说我们自己。凡夫没有任何功德，我们是普通的凡

夫，更没有功德了。因为普通的凡夫都是愚痴颠倒的，不可能有功德。

我们是普通的凡夫，所谓的善根、功德，都是有漏的、不清净的、染污的。好比一碗饭虽然味道很好，但是里面有毒，吃了会丧命。同理，这些善根、功德都不是真正的善根、功德。若不去努力、不去提升自己，这些反而会断除我们的解脱之命，断掉我们的慧根。

事实就是如此，有些人虽然做了一些功德、善事，但却变成了一个傲慢之人，目中无人，不把出家人、其他修行人放在眼里，"我是大功德主，非常了不起。""我是大慈善家，我很了不起。"傲慢心生起时，就会断掉自己的慧命——解脱之命。"傲慢的铁球上不沾功德水"，傲慢者不会有任何功德。

凡夫没有任何功德，功德都是他人的。因为：

第一，我们在现世中所获得的，无论是快乐，还是利益，都是众生给予的。我们从出生那天开始，就活在恩惠中。我们出生时，一无所知、一无是处，是父母养育我们长大。我们从出生那天开始，社会、环境等所有的一切，都凝聚了无数人的心血。但是很多人，尤其是年轻人，没有丝毫的感恩心，好像一切都是理所应当的，甚至对父母都没有感恩心，这种人没有人心，没有人味。

其实一切的一切，都是众生赐予的。虽然现世生活中的所有快乐和利益，都源自我们自己曾经积累的善根，但这都是依靠众生得来的。若是没有众生，我们怎么积累善根？没有众生，我们怎么行持善法？所以一切的快乐、利益、功德都来自于众生，来自于他人。

第二，未来，我们在世间、出世间取得的所有成就都要依靠众生、依靠他人。如果没有众生，没有周围人的帮助，我们怎么能有成功和成就呢？

我们最大的问题，就是不知感恩。从出生那天起，我们就活在恩惠中，但是我们不知道感恩，这是我们的良心、人品出了问题，导致一切都出了问题。

在做人的基础上才能学佛修行，如果连人都没有做好，如何学佛修行？感恩父母，感恩一切，这是做人的原则，也是做人的基本条件。这一点，我在《二规教言论》中曾讲过。

一切都来自众生，都要依靠众生，所以说一切功德的来源都是众生。那我们应该如何去做？之前我们愚痴，不知道这些道理，今天终于明白了。所以从今天开始，我们要用自己的生命，用自己的一切，来感恩众生、报恩众生。只有这样，才会成就，才能脱胎换骨。

让我们的历史从脚下开始改变，从今天开始改变。按理说应该从学佛那天，从皈依那天开始改变，但很多人并没有这样做。

从今天开始，我们要用自己的一切，包括用自己的生命来感恩、报恩。不为自己，只为众生；不利益自己，只利益众生。也许很多人会有疑惑：若不为自己、不利益自己，那我怎么办？不必担心，这是传授给你的窍诀，只要这样做，自然会圆满，自然会快乐。我说过，火点上了，灰自然就会有。不能求灰，就是此意。

□□□□□□□□□□□□

之前是从世俗菩提心的角度讲解的，现在从胜义菩提心的角度讲转念。“迷境观四身，空护为最上”，这两句话是什么意思？指遇到对境——顺境和逆境，将这一切显现，都观为远离八边戏论的大空性。

我们以智慧分析就会得知，外境是不存在的，有境也是不存在的。以智慧来观察，物质世界、精神世界都是不存在的，都是因缘和合，没有实质性，此为大空性。

物质和精神都属于轮回法，还有涅槃法，涅槃是超越的境界。轮涅一切法，以智慧观察，都是经不起观察量观察的，这叫自性空，也叫大空性。

用“大”来形容空性，因其没有堕到八边中的任何一边，远离一切戏论的分别（分别念称为戏论）。有无之间的“无”，叫单空，是相对的空。远离八边戏论的大空性不是

相对的空，相对的都是世俗谛。而胜义谛都是远离相对的，不生不灭、不垢不净、不增不减、不善不恶，远离一切。

比如说善恶，相对的善不是真善、不是纯善，是有漏的善，而纯善是远离相对的。快乐和痛苦也是如此，凡夫都没有感受过真正的快乐，所感受的快乐不过是跟痛苦相对而言的。而真正的快乐、大快乐是远离相对的，这是超越的，即大空性。

大空性远离有边、无边、有无边、非有无边四边，或远离生灭、有无、来去、增减八边。一切法，包括我们的烦恼、怨敌，都是远离八边戏论的大空性。若具有殊胜的见解，能把自己的心安住于大空性的见解中，烦恼不可能生起来。

当人的贪心特别强烈时，观察它也是远离八边戏论的大空性，这叫烦恼转为智慧——烦恼即是智慧，烦恼即是菩提。可以以心观心，以智慧来转化烦恼。把烦恼转化成菩提，变成智慧了，这是从胜义谛的角度来转念的。

有见解、有见地的人，遇到对境的时候，不必那样去转变，一安住就OK了。他不会生烦恼，不会有分别和执著，不会有不好的起心动念，会安住于大空性、大光明、大觉性中。大空性、大光明、大觉性都是同一个意思。安住于这样的真理和真相中，烦恼就不会生起来，起心动念、妄想分别，自然会烟消云散、无影无踪。

“四身”（这里讲的是四身）：

本体空性为法身。诸法的究竟实相是远离八边戏论的大空性，这时强调的是空分。一切法都是法身。我们总想见到法身，其实这一切，包括内在的烦恼，外在的怨敌，都是法身。因为都是远离八边戏论的大空性，大空性就是法身。

大空性不离光明与显现，是与显现和光明不二的。显现有不清净的显现，有清净的显现，不清净的显现都是迷乱的，不存在的，最后都是清净的。心越清净，显现越清净，心最清净的时候，当下就是西方极乐世界，当下就是现喜刹土。

有些学佛人自称是学密法的，但是眼目所及无不是别人的毛病，观察到的都是同修道友的缺点，没有这样修密法的。

当内心清净的时候，一切显现都是清净的，所谓不清净的显现都不是真实的。

比如一杯水，饿鬼众生所见为脓血，人所见则是一杯水，到底是脓血还是水？哪个是正确的？人所看到的水是正确的，因为人比饿鬼的业力更清净一些。

人看到的是水，但天人看到的是甘露。到底是水还是甘露？对人来说是水，对天人来说是甘露，因为天人比人业力轻，显现也比较清净。这是不是究竟的？不是。

佛菩萨、一个清净的人看，就是一个清净的显现，他看到的是甘露还是玛玛格佛母（佛）呢？看到的是佛，是清净的。因为相比之下甘露还是不清净的，此处指天人看到的甘露是不清净的。而非我们说的佛法甘露，佛法甘露不可思议，它可以对治烦恼、对治习气，是清净的。不同于天人看到的、有复活功能的甘露。这属于神通，神通最终还不是最究竟的，观待最究竟的，它还是分别的。

显现是光明，从光明的角度而言，一切法都是报身佛。我们都想看到无量光佛、阿弥陀佛，都想亲见观音菩萨。其实你眼前的一切都是，包括你最讨厌的人就是观音菩萨、就是阿弥陀佛。因为你有业障，所以看不清。当你业障消了、心清净了，眼前的这个人就是观音菩萨、就是阿弥陀佛，除此没有观音菩萨，没有阿弥陀佛。当显现清净时，一切都是报身。

体是法身，相是报身，还有作用。各种显现，其作用不空，就是我们常说的，万法皆空，作用不空，此作用是无碍作用。因为无碍作用，所以可以有业力，可以有因果；一切作用都是无碍的，所以佛可以度众生。作用就是化身佛。

三身无二无别就是自性身。这叫四身。我们的体是空性、是法身；相光明，是报身；我刚才讲的作用是化身。还有一种说法是，陀美仁波切在《〈修心七要〉解释》里讲的化身、报身和法身不二。这样理解也可以。

若是有智慧，怎么讲都是通的，怎么讲都是对的。很多人智慧浅薄，认为佛讲的道理都不对，因为有很多自相矛盾

之处，“这部佛经讲的和其他佛经讲的有矛盾。”其实没有矛盾，这正是佛法的伟大之处，因为佛是根据不同根基的众生而宣讲的不同法门，佛是站在不同的角度宣讲的诸法的究竟实相。圆融无碍、精通无碍，大圆融叫佛法。

从不同的角度讲诸法的究竟实相时，肯定不一样。对不同根基的众生而宣讲不同的法门时，肯定不一样。因为众生的根基不同、业力不同、境界不同，所以佛法也是不同的，但并不矛盾。站在不同的角度讲不同的法门，这是一通一切通，精通无碍。这是四身。

刚才主要讲的是大空性，一切不清净的显现都是虚幻的、迷乱的、不存在的。清净的显现为光明，也就是报身。

刚才为什么说无碍作用呢？化身佛，其实就是清净和不清净的一切显现。我们以前讲过四种化身佛——殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。如种种化身佛，夏天酷热时，一股凉风吹来，让人感到舒服，这是一种化身佛；冬天寒冷时，一股暖风吹来，让人感到温暖，这也是化身佛；要过河时，出现了桥或轮船，都是化身佛。

一切显现都是化身佛，包括我们前几天讲的，不清净、不如意的事情也都是化身佛。若是我们能看懂，将它转为道用，都是成就的助缘，都是化身佛。

所以我讲无碍作用是化身佛，三身无二无别是自性身，这样讲也没有错。

“空护为最上”，若是真有空性见解，以此见解来对治一切分别执著，这是最殊胜的方法。若没有真实的见解，有相似的见解也行。当遇到对境时，心里想一下：都是空性的，都是如梦如幻的，也很管用。不相信大家可以试一试。

密宗有一种修法叫修护轮，就是驱魔之后修护轮，修护轮就是观空性。修空性的护轮是最坚固的，空性的护轮是金刚，它可以摧毁一切，但一切法无法摧毁它，所以大家修护轮的时候应该修大空性的护轮。

我们做会供，念仪轨时有驱魔的环节，驱魔是驱我执我爱之魔。修护轮是修大空性之护轮。以智慧观察我执我爱，

它是不存在的，这叫驱魔。修护轮是把心安住于大空性的真理、真谛中，这才是真正的修护轮。

这是站在胜义谛的角度讲的，如何在对境中转念，如何把一切对境转为道用。烦恼为菩提，烦恼为智慧，一切显现、一切对境即是智慧、即是菩提，一切都观为四身佛。

以前讲过自他交换的修法，朗日塘巴尊者讲："亏损失败自取受，利益胜利奉献他。"这是殊胜的、自他相换的菩提心。大家都会说"菩提心、菩提心"，到底什么是菩提心？"亏损失败我自取受"，亏损和失败都由我来承担、代受，这就是菩提心。跟我们凡夫的心态有天壤之别。

还有"利益胜利奉献他"，胜利和利益都奉献给他人、奉献给众生，这就是菩提心。这只是世俗菩提心，并不是胜义菩提心。我刚才讲了，胜义菩提心是大空性，一切显现视为四身佛，即这里讲的是法身、报身、化身、自性身四身，其实也可以讲五身五智。

如果真心想学佛修行，就从心里去改变、去转变，若只在口头上说，只在形式上做，徒劳无益。如此说来，我们念经、做善事是不是没有意义了？有意义，但内心里必须要有清净的善念，要有正知正见，才会变成真正的纯善，才会变成解脱之因。

[illegible]

《修心七要》的主要内容是菩提心。此前已经讲了世俗菩提心和胜义菩提心。菩提心包括多种，这两天讲的内容是针对生活和工作中遇到对境、问题时，以何种心态去面对，通过何种方法去解决。

[illegible]

此前所讲的关键点是应该怎样转变心态、调整心态。今天主要讲在行为上应该怎样做，主要是“四行”——四种方法。

普通的凡夫在遇到对境时，心里会非常烦恼痛苦，会不知所措。但也没有任何办法，只能做无谓的挣扎。我们作为修行人，遇到对境时，心里不能慌乱。在此前也讲过，这些对境都是一种助缘，只有在对境中才能逐渐成长，趋于成熟，这并非坏事。

我们讲过很多转为道用的方法。念一转，这些对境都会成为修行的助缘，遇到的问题自然会迎刃而解。没有修行的人，因为没有解决问题的正确观点和方法，会惊慌失措，甚至还会去犯法、造业，最后沦落到家破人亡的地步；有人即便没有这样做，但也造了很多的罪业，做了很多的错事，最终问题也未必能解决。即使得到了解决，也是暂时的，不是究竟的。

有些人甚至不惜欺骗朋友，伤害亲人等，造了很多的业，将来要遭受恶果。作为一名学佛修行人，在面对这些对境时，更应该保护自己的心相续，即保护自己的心态，保持内心的清净与自信，一切都会过去的。

一般的世间人都会说：“时间会解决一切问题，忍一忍，很快就会过去的。”世间所有的好与不好，都没有永久性，都会变。

作为一名修行人，我们应该怎样去面对呢？此处讲了四

种方法：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施恶道；四、供养护法。

一、积累资粮。当我们遇到对境和困难时，更要严格地要求自己。在顺境中，我们看起来都像个好人，都能做个好人；在没有遇到对境时，看起来也都像个学佛人。

至于是否是真正有品德的好人，要看身处对境时的表现，尤其是遇到艰辛磨难之时，才会得到检验。若此时还能保持自己做人的原则，还能坚持自己的信念，才是真正的好人。

做人应该有原则，这个原则就是：无论身处顺境或是逆境，表现都一样，才算得上是真正的好人。只有面对事情和问题之时，才能看出人的本性和品德。

学佛修行也一样。平时看起来都很精进，都能念经打坐，坚持修行。但是当遇到对境时，就不一定了，若还能守护自己的誓言，还能保持自己心相续的清净，才叫修行人。没有一定的功夫和修行是做不到的。

做人有装模作样的，学佛也有装模作样的。有时我们可能不是刻意装的，只不过跟着别人学而已。这种人平时看起来还可以，一旦遇到问题就露馅了。

近两天很多人历经遥远的路途，跋山涉水来到朗措玛寺，寺院里人多，条件也差，有些人在山下时很有发心，很有信心，但是看到山上的条件时，就退失了道心，内心发生了很大的变化，想尽快下山。这种人很难成长和成就，他不愿意去适应环境，也不愿意去接受困苦。

应该要求自己去适应不习惯的环境，去接受不喜欢的对境，这叫挑战，也叫超越。以前不能接受的，现在能接受了；以前不适应的，开始适应了；以前不习惯的，开始习惯了……这叫锻炼，这样才会有变化。

若以“我不习惯”为借口而退却或跑掉了，那么永远也适应不了。应该是酸甜苦辣都能接受，快乐、痛苦，顺境、逆境都行。这是一个修行人应该具有的心态，应该做的事情。

还有些修行人，平时看起来修行很好，当真正遇到对境时，尤其是面对死亡，面对中阴身，面对来世时，要察看自

己的内心有没有把握；若是没有把握，就不是一个真正的学佛人。

其实现实中的问题并不是什么问题，只不过我们自己分别执著，把这些都看成了问题。如果我们不分别、不执著，它就不是问题。人活着的时候，在生活和工作中遇到的问题，可以说都不是问题。了生死才是问题，才是头等大事。

很多平时看起来很有修行，表现很好的修行人，当遇到一些大问题，如死亡时，跟普通的凡夫没有区别，这就不是真正的学佛修行人。所以要在对境中，在一些所谓的坎坷和磨难中，在无法接受的事情出现时，保持冷静，这时像个修行人，才是正确的。此时更要行善积德，平时的修行、见地不要忘掉，不要抛之于脑后。

但现在有些人学修了十年、二十年，在遇到一些对境时，比如生病了，突患绝症了，却把之前学的很多消业和发菩提心的方法，都忘得一干二净。到处寻找治疗的方法，今天去看西医，明天又去找中医，东跑西颠。

消业的方法有很多，我们可以念经念咒，把自己的心态调整好。心态是最重要的，心态调整好了，身体就会有一些变化。我们有一句话说得好：念转业消——念一转，也许业就消了。

以前藏地有很多这样的修行人，他们患了绝症，没有治疗价值了，就把家里的事情和财产都处理好，之后就上山，或到寺庙专心修行。专修消业的方法及自他交换菩提心，结果却痊愈了。

他们已经做好了死亡的准备，把后事都交代好了，把财产都处理好了，上山、上寺院是为了往生。结果没有往生，病却好了。修行是能解决问题的，乱跑解决不了问题。

如果心慌意乱，病情就会恶化。所以当我们遇到对境时，要行善积德，不要舍弃善良之心，不要舍弃良好的品德，这叫积累资粮。

其实佛法里有很多积累资粮的方法，比如七支供、供曼茶罗、发菩提心等。学佛人在遇到对境的时候，更要坚定不

移地修持这些法。

我不是说不能看医生，不能治疗。可以看医生，也可以治疗，但是不能忘记佛法。有的人在没有生病，没有遇到对境之前，每天都上早课，做上师瑜伽；遇到对境时，比如生病了，身体不舒服了，就不修法了，功课也间断了。

有的人还没有到连功课都不能做，连念诵的力气都没有的地步，却找借口："我生病了，不舒服了……"然后在那儿躺着，谁叫都不理。之前每天都上早课的，身体不太舒服了，就把功课间断了；平时是修法的，生病时就不修法了。

有的人整天请假，说身体不舒服。身体越不舒服越不应该请假，若真的不能上课，在家做功课也可以。如果实在连念偈颂的力气也没有，在心里观想、忆念也一样。

七支供具体的内容我们今天不讲了。曼茶罗的修法是将一切清净美好的东西，都供养给十方三世一切诸佛菩萨。这样我们随时随地都可以积累资粮，这是意幻供养。我十年前就为大家讲过这个方法，但是很多人都没有做。

若是意念到位了，不拿东西供养也可以，只要观想把清净美好的东西都供养给十方三世诸佛菩萨就可以了。有人会想："这些东西不是我的，我把这些拿来做供养能有功德吗？"有功德。因为我们学佛，做供养、做布施，主要是对治我们内在的杂念与贪心等。

当我们看到美丽的景色，或逛街，进商场，看到那么多珍贵美好的东西，若先做供养或布施，可以对治杂念，对治贪心。心里观想供养诸佛菩萨、供养上师，就不会贪着这些。

我们都喜欢在佛前供花、供灯、供香。汉地有很多人到寺院在佛菩萨面前供香，有的香一支就几千、几万。在供养时，要以这种方式去对治烦恼，去除贪心。其实你供养的东西佛菩萨也拿不走。

现在很多寺院烧的香都不好，里面有化学物品，不要说佛菩萨，我们都受不了。佛菩萨用不到这些，但我们可以以这种方式去对治烦恼，断除贪欲。同样，也可以这样做意幻供养。

曼茶罗有很多层面的含义，曼茶罗也是坛城的意思。第一，所修曼茶罗是我们供养的对境，就是将一切坛城中的佛菩萨作为对境和所依。第二，所供曼茶罗，即将坛城中清净美好的东西都拿来做供养，这是很殊胜的意幻供养，能这样做意幻供养，可以随时随地积累资粮。

近两天你们上山，有的人没有来过雪域高原，这里的天，这里的云，这里的草原，这里的羊群、牛群等都很美。但是却没有想到做供养，而是自己跑到草地上滚几下，任性地摘几朵美丽的野花。应该先做供养，将美好的景色先供养给诸佛菩萨，这样可以积累不可思议的资粮。在行住坐卧中可以随时随地积累资粮。

有的人经常拿很多钱做供养或布施。其实以这种方式能否积累资粮还很难说，因为发心不一定清净。拿这么多东西做供养，拿这么钱做布施，如果觉得自己很了不起，很伟大，生起这样的傲慢心，功德就会大打折扣，或者微乎其微。

拿很多钱或物品做供养和布施，然后到处宣扬：我做了何种善事，何种好事……功德和善根就损坏了。所以说，做意幻供养是非常好的方法，但是大家都不愿意做。

我在十年前就把这个方法传授给大家了，道理也讲了，大家都知道，也都会做，但是没有运用，没有落实。有的人还怨天尤人：我学佛修行这么多年，怎么还有这么多不幸，还有这么多坎坷？埋怨佛、埋怨上师。其实应该埋怨自己。

佛和上师教的方法，如果不运用也不去做，是没有效果的。佛只能教给你方法，能否解脱还要靠自己；上师是替佛传法的，也只能教你佛所传授的方法，能否解脱或解决问题，还取决于自己。

这些方法用了吗？你们在山下时天天逛街，一天不逛街心里就难受。现在商场里全是高科技产品、金银珠宝等，超市里也有数不胜数的绿色食品等。见到这些时，我们第一个反应就是贪心：这是高科技产品，太好了，我要买一台；这是钻石，这种珠宝多好啊，我想买一个……着急看自己口袋里有没有钱。贪心生起来了，就没有做供养，应该先做供养

再享用。

发菩提心也是积累资粮最好的方法。我们所积累的资粮有解脱的资粮，有成佛的资粮，这些资粮都是善根和功德，将来得到的果报都是善果。不知道为什么，很多学佛人都没有发菩提心，虽然我讲过很多遍，而且讲得很明白。

发菩提心就是存好心、做好人。大乘佛法里讲的好人，是把他人看得比自己重——自轻他重。就是舍弃自我，不为自己，只为众生；不利益自己，只利益众生，这叫好人。做好人，做好事，有不同层次的解释，这是大乘佛法里讲的菩提心。

做好人，做好事，就是抛弃自己，忘掉自己。忘掉自己，心里只有众生，只为众生；抛弃自己，就是不利益自己，全心全意利益他人。这是一切快乐、功德的来源。若能这样做，快乐自然降临！

我们为了追求快乐而不择手段，快乐却离我们越来越远。我们赚钱是为了快乐，赚到钱了，快乐却没有了。

争名夺利也是为了快乐。但真正有了名利，快乐却没有了。佛为什么说世间的一切都是虚假的、痛苦的？因为行为与结果是背道而驰的。有修行的人能把握，无修行的人，即使有了钱，内心也不会有真正的快乐与自在。因为钱会束缚他，钱越多压力越大，内心不可能快乐。

我曾经给大家讲过一个案例，美国的一位富翁非常有钱，但是一点都不快乐。除了有修行的人，有钱人几乎都是这样。对有修行的人来说，黄金和粪土相同。对他来说，钱不是最重要的，有再多的钱也不会束缚他，更不会变成压力。

真正的福报是自己的品德，具有善良之心才是福报。有了善良的心和纯洁的品德，那些身外之物自然就会有。一棵树根好，枝和叶自然就好；根不好，枝叶也不会繁茂。

做事时发菩提心，这是究竟圆满自己的一种方法，这样快乐、福报自然而至。如果没有一颗开放、清净之心，没有广大及伟大的发心，不会得到快乐，也不会有福报。福报是身外之物，即使有也是暂时的，也不是真正的福报。

发利他菩提心，是圆满自己的最佳方法。如果想改变命运，从今天开始，忘掉自己，去利益他人，发利他菩提心。这和普通凡夫的心态是不一样的，普通凡夫为自己，我们为他人。发菩提心是积累资粮的方法。

二、净除罪障。罪障包括业障、烦恼障、所知障、习气障等障碍。我们有很多不如意的事情，业力现前，身体不健康，家庭不和睦，工作不顺利，这都是业障使然。

烦恼障障碍解脱。若有烦恼，即使有再多的钱，有再大的权力，内心也不会有真正的快乐。因为有烦恼心里就有染污。所知障障碍成佛，最后是习气障。

净除罪障的方法有很多。佛讲的八万四千法门都是净除业障、罪障的方法，如百字明、《三聚经》等。

上师如意宝曾经讲过，发愿念金刚萨埵心咒四十万遍，一切业障都能消除。密续里也有这样的说明，念诵一百零八遍百字明，一切业障、罪障都能消除。

很多人听了很欢喜，就不断地念……金刚萨埵心咒四十万遍念完了，百字明一百零八遍念完了，但感觉业障还没有消除，还有很多不顺心、不如意的事情，就怀疑三宝。

念这些要发心到位，念百字明要具足四种对治力，否则，业障不会消除的。四种对治力里，最根本的两个对治力是知错改错。

我们对造过的恶业，做过的恶事，要生起强烈的后悔之心，如同服毒药一般，知道自己快要丧失性命了，心里很畏惧，很后悔："我犯了错误，犯了戒律，造了恶业，解脱的慧命就要丧失了，我为什么要这样做？"心里有没有畏惧感？有没有追悔莫及？如果有叫知错。

改错是发愿：从今以后，纵遇命难也不犯这种错误。有没有这样的决心？知错改错是最根本、最重要的条件。有了这两个条件，具备了这两种功德，才能产生真正的效果，才能真正消除业障。

所依对治力就是具足菩提心、出离心，心里忆念佛陀、忆念金刚萨埵佛，有坚定的信心。如果没有，那么条件还是

不具备。

只有四种对治力都具备，才有效果，才能把业障消除。若不具备四种对治力，念一百遍《地藏经》，业障也不会消除的；不要说念一百零八遍百字明，即使念一千遍百字明，业障也不会消除的。

消除业障、消除罪障很重要！我们现在都想快乐、顺利、平安，都想获得世出世间的福报，那么就要积累资粮，净除罪障，除此别无他法，不然只能在六道里轮回，遭受痛苦。大家都要懂得，都要知道。

平时在生活中，包括洗脸、洗澡、排泄时，都可以这样观想：这都是自己的业障。洗澡时所用的水里就有佛的加持力，若意念到了，佛的加持就到了。

藏区有个狗牙的公案。一位老妇人，把狗牙当作了佛牙，佛的加持真正融入到了狗牙中，最后狗牙发光降下了舍利，老太太也往生了，解脱了。

洗澡时心里要想：水中有佛的加持和能量，在消除我的业障。这是净除罪业的一种方法。这个方法十年前就教给大家了，也许很多人都没有用。每天洗脸刷牙时要想：刷的是业障，洗的是烦恼、罪障。这样，刷牙洗脸就是在净除罪业。

也许有人会怀疑：这样学佛太简单了吧？其实佛法、学佛、修行很简单，是我们的内心太复杂了，所以无法与佛法相应。

佛经里有这样一个公案。佛有个弟子特别笨，一个字也学不会，释迦牟尼佛就教给他一个窍诀，让他扫地的时候想：自己扫的是业障，是烦恼。嘴上这样说，心里也要这样想。这个弟子很单纯，特别相信佛说的话，他没有念阿弥陀佛，也没有念百字明，他也不会念，只是按佛说的去做，最后罪障都清净了，成就了阿罗汉的果位。

这个公案说明，若自己的意念到位了，信念到位了，佛法就到位了。坚定的信念在哪里，佛法就在哪里。只要具有正知正见，佛法就在这里，正知正见就是佛法。

有的人洗脸刷牙是为了漂亮，然后去迷惑众生。发心不

一样，这样洗脸、化妆都是造业的。还不如转一下念：洗脸是消业，化妆是庄严坛城。这样非但不造业，还可以积累资粮，净除业障。为什么不用这些方法呢？

有些人虽然学了十年二十年，但还是凡夫俗子，甚至还不如当初。当初很有信心，那是新鲜感还没有过去，很积极，现在都退心了。今年上山参加法会的，大部分人都是新皈依的弟子，很多老弟子都没有来。因为新鲜感过了，之后就不积极参加了，这样不好。

三、布施恶道。我们的很多事情跟冤亲债主、恶道众生有关系。生活中很多不如意的事情，身体疼痛，患各种疾病，都跟冤亲债主有关系。大家都是学佛人，要明白一个道理，这都是自己的因果。

我们曾经伤害过很多众生，欠过很多众生的债，而且欠得太多了，对众生的伤害太重了。今生肯定有很多冤亲债主向我们索债。该如何解决？有很多不明理的学佛人，妄想寻找一个法力高强的人，让他做法事，把这些魔、鬼、冤亲债主都送走；有的人心更狠，要把他们都灭掉，无论花多少钱都行。

很多藏地的师父来到汉地，就有许多人打电话询问：这位藏地的师父厉害不厉害？第一句话就是问有没有法力，有没有神通。有法力、有神通就亲近、就接触。不应该这样。

佛讲了六道众生，有饿鬼道、阿修罗道，我们也相信这些鬼神的存在。这些鬼神来找我们的麻烦，都是自己的因果。我们应该以慈悲心对待他们，不是要发生冲突，而是要化解怨恨。如何化解怨恨？要发慈悲心，真心希望他们能离苦得乐，以此感化他们。

我们现在天天做火施，最初很多人都不敢做，因为自私，怕把这些鬼神召来后送不走了。我反复给大家讲道理之后，很多人都明白了，现在不但敢做火施，而且每天晚上都做。

我们的日用仪轨是早课、晚课、做火施、供护法。今天讲的也是这个，这是旧噶当派的修行窍诀，和我们旧译宁玛派的做法是一样的。

我们做火施主要在于发慈悲心，去感化、感召这些众生。做火施时，如果没有慈悲心，则无法感化、感召他们，所以感化众生的根本是慈悲心。

做火施时，首先要修观音修法，把自己观为观音菩萨，因为观音菩萨是慈悲的象征，具有了慈悲之心，再去做火施，才能解决问题。若做火施的目的是为了把鬼神、冤亲债主送走，应该断除这种错误的发心与想法。有些人怕把他们召来了送不走，其实你召不来，若真有能力召来，也有能力送走。

“我找人看了，说家里有东西，我身上有东西。”其实你家里和你身上都没有东西，是你的心不清净，心清净什么都不会有。有冤亲债主也没有什么，你是你，他是他，没什么关系。“他们是我的冤亲债主，肯定会找我麻烦。”要找你麻烦，是因为因缘到了，一切都是因缘和合而显现的。

若是因缘和合了，他即使没有在你的家里，在西牛货洲，或在另外一个星球上（我们在南瞻部洲），他依旧能找到你。因缘到了，你跟他之间不会有距离；因缘不到，即使天天在一起，他也伤害不到你。

我们讲空性、讲缘起就是讲这个真理，一切都是自性空，是因缘和合。缘起就是因缘和合，一切显现也是因缘和合。今天我们在此相聚也是因缘和合。也许有些人说：“我本来不想来，我的家人、我的父母，连哄带骗地把我带到这里来了。”今天你到这里来，我们在这里相聚，也是因缘和合。

因缘和合了，想躲也躲不掉。山下有很多刚接触佛法、新皈依的人，特别想来，但是来不了，因为因缘没到。因缘没到再用心准备，即使都安排好了，临走前突然有事情不能来了，这都不能勉强。缘来缘去，缘聚缘散，一切都是自然而然的，不可强求。

天天做火施，就可以去除很多违缘障碍。因为可以对这些众生，尤其是对恶道的众生发慈悲心，对自己的冤亲债主发慈悲心，这样可以化解你们之间的恩恩怨怨，很多违缘障碍自然会消除。

我们在生活中处处可以做布施，包括排泄、吐痰。佛经

里有这样一个公案：一位修行比较好，心比较清净的比丘，吐痰时发了心，恶道的众生就得到了。对他来说，这是一顿美食，是很珍贵的东西。我们也应该这样做布施。

随时随地都可以做布施，我们的剩饭、剩菜都可以做布施，我们洗脸、洗澡用的水都是浪费的，都可以布施给恶道的众生，它们都能得到。佛法的力量，信念的力量不可思议，信念坚定，力量更不可思议。

我们做好人，发菩提心，无论管用或不管用，都应该对众生怀有美好的愿望：愿世界和平、国泰民安、离苦得乐，能够解脱、获得快乐。时刻存这样的善念，把这些美好的祝福，送给身边的有缘众生，才可以培养善念，培养菩提心。

四、供养护法。我们每天都要供护法，护法有世间和出世间的。很多护法是佛菩萨化现的，这是出世间的护法。还有世间的护法，如地神、水神、火神等。

很多佛菩萨以护法的形象来度化众生，但他显现的不是佛菩萨的相，而是护法的相。护法和世间人差不多，具有威力，你对他好，他就百倍地对你好；你对他不好，他也会报复你。护法虽是佛菩萨，内心是清净的，但我们要以供赞的方式修护法，他们就会保护我们。

佛菩萨为什么要显现护法相？为什么以这种方式度化众生？因为我们需要护法的护持与帮助。我们供护法、供神，心里要想：护法来保护我，我有神的保护。这也是增加信心的一种方法。

世间的护法也是这样。我们是学佛人，皈依了佛、菩萨，这些世间的护法也是我们宿世的父母，我们要好好与他们相处。

佛在世时，每天都供护法神。因为人和神之间也要搞好关系，这样他们就会保护我们，就会遣除很多的违缘和障碍。现在我们天天供护法，护法也在保护我们。我们的十年弘法离不开护法神的保护，基本上没有出现过大的违缘，这些都离不开善神护法的护持。

我没有弘法时，天天供护法。正式弘法后，再也没有自

己供护法。因为弘法利生了，这些世出世间的护法自然就保护自己了，这是他们的任务。

所以，我对善神护法的护持深信不疑。这十年我经历过很多事情，深深感受到善神护法的存在以及善神护法的护持。所以如果条件允许，应该供护法，有了善神护法的护持，很多违缘障碍自然就消除了。

如果方便可以做烟供、撒风马，这是供赞护法的一种方式。我们天天准备供品，供茶水、食品，也是供护法的方式、方法。我们平时吃喝时，也可以先忆念护法，先供养护法，然后再食用。意念到了就行了。

有的人害怕：我经常出差，无法供护法怎么办？我不敢在家里设佛堂，因为经常出差，家里就没人打理佛堂，没有人供佛。没关系，你意念到了，心到了就行了，在哪里都可以做供养。

意念到了，佛菩萨跟你没有距离，你跟上师也没有距离。若是没有信心，即使天天跟佛菩萨、跟上师在一起，还是有很大的距离，你根本不可能得到他的能量，得到他的加持。所以信念是很重要的。

□□□□□□□□□□□

今天为大家讲解《修心七要》。《修心七要》是旧噶当派恰卡瓦格西的著作，是依阿底峡尊者的教言传讲的，此著作是整个旧噶当派窍诀的集要。

《修心七要》主要宣讲菩提心。菩提心包括胜义菩提心和世俗菩提心。世俗菩提心是凡夫所具备的心态，胜义菩提心是圣者所具备的心态，这是两种不同的心态。

世俗菩提心分愿菩提心和行菩提心，是为度化众生而发愿成佛的一种决心，也可以说是上求佛果、下济众生的一种心态。“上求佛果，下济众生”，这两个条件必须要同时具备，否则就不是真正的利他菩提心。

发愿成佛是为了度化众生。当我们在相续中真正产生这种菩提心的时候，就跨入了大乘的资粮道，资粮道是最初级的修行境界。我们经常说的五道包括资粮道、加行道、见道、修道和无修道（无学道）。以什么来衡量是否已入大乘妙道？就是利他菩提心，即世俗菩提心，也就是上求佛果、下济众生之心。

我们现在还处于修炼的过程，是特意发菩提心。当我们的相续中自然而然具有此等发心之时，就正式跨入了大乘道，即进入了大乘的资粮道。资粮道分为三个阶段：大资粮道、中资粮道和小资粮道。继而跨入加行道。

加行道有四个不同的阶段，然后是见道，见道的同时就登地了。我们讲十地，它和五道是有区别的，十地——一地到十地是圣者的境界。一地是见道，见道的同时就登地了，那时才拥有真正的胜义菩提心，之前只有相似的。无论是通过逻辑推理了知诸法的实相，还是通过上师的窍诀体会究竟的真谛，这都是相似的，而非真实的。

当现量见到了诸法的究竟实相，即大空性时，才是见道，这时才有胜义谛菩提心。登地之后才具有真实的胜义菩提心。

在登地之前，可以有真实的世俗菩提心，这在跨入资粮

道时就具备了。资粮道和加行道都属于凡夫地，虽然已经跨入了大乘妙道，但还是凡夫。胜义谛菩提心是一地到十地菩萨才具有的。

菩提心是菩提果之因，菩提果就是佛的境界。菩提心是成佛的真正之因，没有菩提心不能成佛，即使再精进，再有智慧，也只能成为阿罗汉。若是境界和悟性再高一点，可能成为独觉佛，独觉佛也称为缘觉。

发菩提心是菩提果之因，但也有远因和近因之分。胜义菩提心是菩提果（成佛）的近因，世俗菩提心是菩提果的远因，它们有近与远的区别，也可以说直接和间接的区别。世俗菩提心是间接成佛之因，胜义菩提心是直接成佛之因。虽然一个是直接成佛之因，一个是间接成佛之因，但都是成佛之因。

当我们的相续中真正产生了菩提心时，所做的一切善根和功德，才能成为成佛之因。就像在世间投资一样，因为投资方式不同，所以结果也不同；投资的项目不一样，所以收益也不一样。旧噶当派的大德们，特别重视菩提心，在《修心七要》里，也是主要宣讲世俗菩提心和胜义菩提心的修法。

□□□□□□□□□□□□

应修习五力——五种力量。这是整个修行的总结，也可以说，所有的修持方法都包括在这五种力量中，包括一个人一辈子所运用的修持方法，都含摄在此五种力量中，它包含了一切修行的窍诀。

第一，引发力。引发力是一种信念，通过这种信念可以引发出很多的善根和功德。比如说，我要解脱或成佛，心里有了强烈的意念，这就是目标。

只在口头上说解脱，很轻松也很容易，但要落实到行动上，不容易。要解脱就要彻底战胜自我，即破除我执，真正把我忘掉。怎样才能忘掉我并放下对自我的执著呢？要靠破我执。破除了我执，才能忘掉我，才能放下对自我的执著。

破除我执要依靠智慧。智慧有相似的，也有真实的。真

实的智慧是本具的，让这种智慧、这种能量显现出来，这是一种方式；还有一种，是通过逻辑分析了知诸法的究竟实相，通过这种方式产生相似的智慧。

通过这些相似和真实的智慧，去破除对自我的执著。首先要知道“我”是一种假相，是四大假合，根本没有实质性的“我”。通过逻辑推理得到的这个结论，也可以说是产生的定解，是相似的智慧。然后，以相似的智慧修行，最终在相续中才会产生真实的智慧，以这些智慧才能破除对自我的执著。

自我不是常有的，不是独立存在的，是相对存在的，是一种因缘和合。真正了知了这些真理和真相之后，自然就不再执著了。

自我是恒常不变的，一般凡夫都抱有这种偏见，也可以说是邪见。自我不是独立存在的，而是相对存在的，有他的存在才有自我的存在，有他人才有自己，它是相对的不是独立的。一旦彻底了知了这样的真相真理，自然就不执著了。

自我是相对存在的，其实是不存在，也不是实有的。比如美和丑，是相对存在的，没有绝对的美，也没有绝对的丑。对某些众生来说可能觉得很美，但对某些众生来说是丑的，这叫相对存在。

以前在美国做过这种实验。他们抓到了两只和人长得很像的猩猩。一只是公的，一只是母的。把公猩猩带出来后，找了很多美女在它面前展现她们的美，但猩猩什么感觉也没有，好像还很厌烦；但是把母猩猩带出来给它看，它就喜欢了，有感觉了。若是给人看，肯定没感觉，还会觉得恶心。所以没有绝对的美，也没有绝对的丑。

同理，人与人之间也是如此。有些人觉得这个人很好，但是对有些人来说，觉得这个人很坏。所以我们不能总是执著自我的见解——自己觉得美就是美，当有人说不美的时候心里就不舒服。你觉得美不一定是美，他人说丑也是正常的。对我来说是美，但是对他人来说是丑。

这样想，心胸自然就宽阔了。好人和坏人也是一样，没

有绝对的好人，也没有绝对的坏人。一切法都是相对存在的，不是绝对存在的。所以要经常换位思考。大家都会说“包容”，什么是包容？你明白了每个人都有不同的观点，不同的想法，不同的缘分，都有自己的感觉，都有自己的缘分，都是正常的，真正能站在他人的角度思考、接受，才叫包容。

包容，并不是别人说了几句话，或做了一些相对来说比较过分的事，我们心里想不通，憋得很难受，但还在不停地忍受。包容是一种觉悟、轻松、自在的状态。

真正懂得了佛法，真正具有了智慧，才能做到包容。所以说，只有相对的，没有绝对的，这个意义很深。

一切法都没有恒常不变的，只有因缘和合的。而因缘和合的法就会有迁变，就会有变化。有一种说法：唯一不变的就是变。一切事物都离不开这样的真相和真谛。

这对我们有什么帮助呢？若我们知道所有的一切都只是相对的，没有绝对的，就能做到包容一切了。如果知道万法只有迁变，唯一不变的就是变，那么在现实生活中，当你的感情、工作或者财产等发生变化时，因为知道这一切都是正常的，知道一切事物都离不开这样的本性与真相，就不会有烦恼，就没有想不开的了。

一个修行人会非常平静地面对这些事情，这是修行人的特点。修行人本该如此，当身体发生变化时，没有什么，生老病死，人之常情。有的人只会嘴上说，心里并没有明白，不过是鹦鹉学舌。若明白了这个道理，就有智慧了，就不会在对境中迷失自性，也不会犯糊涂了。

我们只会口头说说，还没有彻底明白这个道理。生老病死是人之常情，佛也示现过患病之相。佛经里讲过，佛也生病，也找医生给他开药，吃药后身体就好了。

佛也示现死亡，通常称为涅槃，其实就是离开这个世界。他离开这个世界时，也断气了，一样的。那为什么叫涅槃呢？因为佛对死亡没有恐惧，涅槃是彻底远离了痛苦。对于佛而言，死亡是种解脱，是种快乐，而非痛苦，因为佛明白了真相。

死亡就是换个房间或换件衣服而已。房子旧了，就换套新的；衣服破了，就买件新的，这本是高兴之事。人之死亡，死的是肉体，不是灵魂，真正的灵魂是不死的。所以，对死亡没有恐惧，这是佛的境界。

佛为什么对死亡没有恐惧？佛为什么与众不同？因为佛有智慧。佛的智慧是怎么产生的？因为他明白了，诸法的究竟实相都离不开这种本性。

我们每天都经历白天和黑夜，知道这是自然规律，天突然黑了，我们也不会有恐惧；天突然亮了，也没有什么好怕的，一切都正常。假设有一个人，只经历过黑夜，没有经历过白天，天突然亮了，他会很惊讶："啊，这么好啊！天亮了，万物都可以看见了，刚才什么也看不见。"心就动了。对我们来说没有什么，这是一个自然规律。

假设有一个人只经历过白天，没有经历过夜晚，突然天黑了，肯定会恐惧。忽然什么都看不见了，黑咕隆咚的，他心里可能会很害怕，也很痛苦，这是他不明白真相而已。我们经历过这些，知道这是自然规律，天黑对我们来说没有什么，很正常。

修行人就应该这样，一切显现对他来说，都是自然规律，不会随着动心，不会受影响。而我们会受影响，我们的情绪总在变，一会儿好，一会儿坏；一会儿高兴，一会儿伤心；一会儿快乐、一会儿痛苦……这就是凡夫，而佛陀总保持同一种状态。

我们要明白无常。无常有粗大相续之无常和细微刹那之无常，也可以说是有宏观世界的无常和微观世界的无常。我们要明白，宏观世界的变化来自微观世界的变化，微观世界的变化，就是佛教里宣讲的刹那刹那变化——细微刹那的变化。

了知了无常，是否就了知了空性？不是。但是再进一步观察，就是空性，二者非常接近。所以明白这些真相和真理之后，才能放下自我，才能断除对自我的执著。

自我到底是存在还是不存在？从某种角度讲是存在的，

然而，从另一角度讲则不存在。存在是以相对的方式存在，即以刹那变化的形式存在，也可以说从缘起的角度讲，是在世俗谛上存在。然而，我们通过智慧进行观察是不存在的，它不是实质性的存在，不是永恒不变的，它不是一个独立存在的事物。

我们要知道，成佛是非常难的，想要成佛，不仅要断除我执，还要断除法执。不仅要断除对自我的执著，还要断除对一切法的执著。那么，怎样才能做到断除法执，放下一切呢？要知道一切法都离不开这样的本性：都是相对存在的，没有绝对的存在，都是以刹那变化的形式存在，没有永恒不变的。当你了知了这样的真相和真理，当你的相续之中产生了这样的智慧和觉悟时，你对事物自然就不会太执著，乃至这种执著会消失。

要做到这一步很难，因为连那些阿罗汉和独觉佛都没有这样的根基和悟性，没有悟到这样的真理。他们只悟到了自我不存在的真相，只破除了自我，断除了对自我的执著。但是他们对其他很多法还是有执著的。不是谁都具有这样的根基，不是谁都能做到不执著的。所以今生解脱，即身成佛，说起来容易，做起来非常难。

我们的佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫的苦修，最后才做到不执著的。我们今生今世得到了人身，闻到了佛法，对大乘佛法和密法生起了信心，说明我们的福报很大，我们的根基很殊胜。如此来之不易的福报和殊胜的善根，不能不珍惜。

大家要下定决心，由此决心来引发修行的动力，这一点很重要。好比一辆车，配有发动机才可以前进，发动机的马力大，前进的力量就大。

我们的引发力就是树立目标，并且下定决心。我们现在着重弘扬两个法门，一是藏传净土法，一是光明大圆满。前者是今生解脱——临终往生的方法；后者是即身成佛的方法，当你的相续成熟时，随时随地都可以成佛。

对我们来说，决心很重要，我们不能好高骛远，但首先

要树立目标，下定决心：今生我一定要解脱，一定要成佛；不解脱，不成佛，绝不罢休！就要有这样的决心。

既然发愿今生解脱，即身成佛，那么，就要从一分钟、一小时、一天、一月、一年做起。为了实现这个梦想和愿望，从现在开始，不浪费一分钟，一分钟一分钟地积累起来；不浪费一小时，一小时一小时地积累起来；不浪费一天，一天一天地积累起来；不浪费一个月，一个月一个月地积累起来；不浪费一年，一年一年地积累起来，这样一辈子都不会浪费，要有这样的决心才行。

我们今生不要只局限于一个目标和决心，要从现在开始，从当下开始，在皈依佛门、发菩提心的同时，改变脚下的历史。否则，我们不可能实现愿望、达到目的！

正如我们想爬上九层楼一样，要从第一阶楼梯开始，一层一层地往上爬，最后才能登上九层之巅，看到楼顶的风光。同理，要从现在开始！如果一分钟一分钟地浪费，一小时就没有了；如果一小时一小时地浪费，一天就没有了；如果一天一天地浪费，一个月就没有了；如果一个月一个月地浪费，一年就没有了……我们之前就是这样学修的。

我们很少修法、做善事，即使在修法和做善事时，也没有表里如一，没有死心塌地，没有从内心深处做这些事情，所以是嘴里念佛，心里念魔。

我们现在修法时，心里全是杂念，不断地产生贪嗔痴等烦恼。表面上看在打坐、在念佛，心里念的却是魔。因为“念”是用心念，不是用嘴念。若心里念的是魔，实际念的是魔，而不是佛！

我们表面上做的是善事，而且很多都是利他之事，但内心里却在造恶，动机不良，发心不纯，有很多私心杂念。

善恶在于心。在《华严经》中讲的，好比一颗树，若树根有毒，那么长出来的枝和叶也是有毒的；若树根是药性的，那么长出来的枝和叶也是药性的。以此说明，若你的动机是善，则言行是善；若动机是恶，则言行也是恶。

我们刚才的状态是善还是恶？是恶而非善！所以大家一

定要以智慧、以觉悟观察自己，才会知道自己到底是善还是恶，究竟在念佛还是在念魔。如果我们粗心大意地学佛或做一些事情，真的会失去意义的！最后会对佛法产生邪见！甚至会退失道心。所以，从现在开始，在百日共修期间，大家要分分进步、时时进步、日日进步。

上等修行人，每分钟有进步、有变化；中等修行人，每小时有进步、有变化；下等修行人，每日有进步、有变化。这是百日共修期间对大家的要求！

此处讲的也是引发力，就是大目标里有小目标。然后不断地下决心，不断地确立目标。一分钟有一分钟的目标，一小时有一小时的目标，一天有一天的目标，一月有一月的目标，一年有一年的目标，一生有一生的目标。如此这般，内心不断地下决心立誓言，这就是引发力——我们学佛修行的发动机。

下的决心越大，引发的力量越大，积累的善根也越大，提升也越快。发动机不一样，马力不一样，动力也不一样，这叫引发力。

其实心的力量极其不可思议。比如说，在入定的状态，一般是没有心识的。但是通过引发力，可以从那种状态中苏醒过来。比如说入定时，有种强烈的意念：七小时之后要出来。满七小时的那一刻，自然就会从那个状态中出来。

还有晚上睡觉，很多人有顾虑，担心第二天早上不能按时醒来。现在科技发达了，大家都弄闹钟，其实没必要。我从来不用闹钟，睡觉时可以通过引发力。若想早上五点钟起床，在入睡之前发一个强烈的意念：明天早上五点钟一定起床！到时自然就会醒来。这都是引发力，所以意念很重要。

我经常跟大家讲，任何时候都看发心和动机。若没有发心和动机，那既不是善也不是恶。一切言行在不善不恶的状态中，这叫无记。如果有发心、有动机，就有引发力了！如果你的引发力是恶，由它引发出来的言行就是恶；如果你的引发力是善，由它引发出来的言行即是善。并且，善恶力量的大小，取决于你的发心和动机是否强烈。越强烈，引发出

来的力量越大。因此，确立目标、下决心很重要，发心动机很重要。

第二，串习力。指长期串习。串习力也很重要，越串习力量越大，否则就没有力量。很多人不串习，明白了点皮毛上的东西之后，再也不复习了，比如看一本书，要反复看，这叫串习。

现在跟我们学法的人，嘴上说是在学大圆满，其实，《成就宝鉴论》连一遍都没看完。如果真想修大圆满，那么四外加行和五内加行是通向大圆满的唯一之路，这是基础！

《成就宝鉴论》 的内容，是我在 2011 年用一百天的时间讲的。按我的要求，看十遍、看一百遍都不多。那里蕴涵着很多甚深的佛理。只看一遍，肯定有很多内容没看明白。看第二遍时，也会有很多漏掉的。即使第一遍看明白了，看第二遍的时候，明白的也不一样。每句佛理都有很多层面的含义，这要看悟性与境界。悟性越高，对它的理解越深，在此中悟到的东西越多。境界与境界有差别。

对一个相续真正成熟的人来说，加行就是正行。对一个相续不成熟的人来说，正行也是加行。是世间法还是出世间法，取决于你的境界。若是心没有出离世间，所修之法即使是出世间法，也会变成世间法。对心真正出离世间的人来说，虽然修的是世间法，也可以变成出世间法。

对相续真正成熟的人来说，吃喝拉撒都是出世间的状态，都是出世间法。是出世间还是世间，取决你的心态，法的高低也看你的根基和悟性。所以串习很重要！

听也一样，反复听才叫串习。反复看、反复听，听一遍不行，就听十遍，听一百遍！还有修，比如每天我们做的早晚课，内容都一样，有些人刚开始时，对这些内容比较陌生，有新鲜感，都很有信心、很有意乐，唱得很专注、很欢喜。时间久了，三四年了、五六年了，依然专注、欢喜才是对的。

现在，新鲜感已经过去了，对这些偈颂和仪轨都非常熟悉了，继而没有太大的欢喜心，也没有那么专注了，甚至觉得还不如自己打坐，或者念点别的经，这是错误的。

我经常跟大家讲，不要凭感觉，感觉是不可靠的，感觉好或坏都是暂时的。也不要执著这些觉受，有一点觉受就欢喜，没有觉受又厌烦，这是错误的。对于修持的方法或法门，主要看是否有传承及传承是否清净，是不是一个正确、完整的修持方法。若是这样，就要持之以恒地修炼，最终才能成就。

我们的早课内容是上师瑜伽，晚课的内容是除障法，这些非常重要。除障法是消业最重要的修法，修上师瑜伽能获得上师的加持和窍诀，这是最最根本的。除了这些法，没有再殊胜的法了，再有殊胜的法，就是佛菩萨的境界了。所以要不断地串习，才有对治力，否则就没有对治力。

念一遍和念一百遍是不一样的，这不是数量上的区别，而是偶尔串习与长期串习的差别。所以要有串习力！唯有持之以恒地学修，最后才能成道。

我们设有五个系，但是真正去修持、践行时，只有两个法门，一是临终往生——今生解脱的方法，即藏传净土法；一是光明大圆满——即身成佛的方法。若是对大圆满法有信心，并且能精进地修行大圆满法，今生即可成佛。当相续成熟的时候，随时随地都可以成佛。

当年密勒日巴最初遇到了宁玛派的一位上师，他对密勒日巴说："我这个法，白天修白天成佛，晚上修晚上成佛。若是具缘者，不修也能成佛。"从大圆满正行的角度来讲，确实是这样。其他法门都是以因为道，但是阿底瑜伽——大圆满法是以果为道！果是究竟的佛果，直接把佛的境界展现出来，直接进入佛的状态。所以从这个角度来讲，那位上师说的确实如此。但是我们的相续还没有成熟，现在还没有成为大圆满立断法、顿超法的法器，还没有达到那种境界。所以还是要按次第学修，这就是串习力。

第三，善种力：为了快速地解脱成佛，还要不断地种善根，随时随地种善根，包括进大殿弯一下腰，这叫行礼，也叫种善根；比如一位老人上台阶，我们扶一下，这叫种善根；在家里做饭，打扫房间，这叫种善根。我们做家务时，心里

常常很委屈，为什么委屈？我们发心是为了众生，肯定要付出，因为只有付出，才能实现人生目标，才能圆满人生，这都是为自己做的，抢着做家务，这是积累善根。和家人结善缘，种善根很重要，在行住坐卧的过程中，随时随地都要积累善根。

积累善根不是到寺院，不是上座时，而是在生活、工作中，在行住坐卧中。比如我们院外有转经筒，出去时顺便转一下，这是在转法轮。佛法的智慧是不能停止的，不能在静止的状态，而是要动的。有这种发心，转一下转经轮，这也叫种善根。你出去遇到佛塔或僧人，把帽子摘下来，恭敬一下，这也是种善根。你到佛塔前向右绕一下，这是绕塔，也是积累功德。

我们有佛经、法本，如果能恭敬地顶在头上，把这些法宝放在清净的高处，恭恭敬敬地把法宝放在那里，也叫种善根。现在有些人，把铺的垫子都放在法本或经书上，这样非常不恭敬。有时有的人从座位上站起来时，不注意把转经轮碰到地上，这都是不恭敬。

当遇到同修或其他人，面带笑容，给予温暖，这叫结善缘、种善根。去斋堂打饭时不抢先，让他人先打，这也是结善缘、种善根。其实结善缘、种善根就在我们生活和工作的一点一滴中，在我们的行住坐卧与吃喝拉撒中。

以前也跟大家讲过，我们洗脸、洗澡的水，都可以做布施，恶道的众生特别需要这些！你的善念到了，他们就能得到这种能量。排泄物对我们来说，是肮脏的东西，但是对有些众生来说，却是美好的食物，提起善念，发心做布施，这也叫种善根。

我们吃饭穿衣时，先做供养，再当加持品享用。自己的善念和恭敬心到了，将感恩心激发出来了，这也叫种善根、结善缘。随时随地这样种善根、结善缘，今生才能解脱，才能即身成佛。否则，只是口头上说没有用。什么也不做，什么也不付出，在那里等着天上掉馅饼：“我要解脱，我要成佛！”做梦去吧！这是不可能的。因此，我们要依靠善根的

力量。

第四，破斥力。真正要超脱轮回、见性成佛，就要有智慧，首先要破除我执。对自我的执著是一切痛苦的根本，是一切烦恼的来源。

无始劫以来，我们在六道中轮回，遭受了无穷的痛苦，所喝的地狱里炙热的铁汁，如果能聚积在一处，比四大海还多；在六道轮回中，投生为蚂蚁的肢体，若是能堆积一处，比须弥山还高。

我们在六道轮回中，受过那么多苦，都是何种原因？就是源于对自我的执著，它是幕后操纵者。我们经常讲魔王波旬，谁是魔王波旬？就是对自我的执著。他每天都对众生发射贪嗔痴慢疑五种花箭。这种箭看似很美，被射中后，贪嗔痴慢疑等烦恼之心生起来了，就会染污相续，就会造业。

以智慧之眼看，这些箭都是毒，但是对普通众生来说却是花箭。被射中之后，就会造业，就会轮回。这些毒箭是魔王波旬，就是我执——对自我的执著。

《入行论》里讲，对自我的执著——我执，才是我们最大的敌人。我们学佛，发菩提心，应该把“我执”作为敌人。以智慧破除我执，这就是破斥力。我执没有了，烦恼就没有了；烦恼没有了，业障就没有了；业障没有了，就不会轮回，不会痛苦了。

因为在六道轮回中，由业力牵引是痛苦的，不自由的！业是从烦恼中产生的，烦恼是从我执中产生的。破我执是最重要的，放下自我是最根本的要诀。

很多人会有这种想法：“那就直接破除我执，放下自我呗！”放下自我，破除我执，说起来容易，做起来难，要通过两种方式：一是通过逻辑推理——唯识宗，尤其是中观讲了很多逻辑，我们以这些逻辑推理，在相续中产生相似的定解后，再去串习，去打坐实修，通过禅定的力量，去激发它的能量。最终在我们的相续中，会产生真实的定解，再串习下去就能成佛，这是第一个渠道。

第二个渠道就是消业积福，听上师的话，对上师具足信

心，不怀疑。通过上师的窍诀，也可以说通过上师的加持，就能体会到那种真谛，在相续中可以产生定解。

前者是钝根者，后者是利根者。后者对上师有具足的信心，不生怀疑，通过消业积福，使相续成熟，此时经上师指点，或上师赐予窍诀，就会证悟空性——见性，再继续修炼就可成佛。只有这两种渠道或方法，十方三世一切诸佛亲自降临，也只能这样。

世间有一种说法是对症下药，身体不舒服肯定有原因，可能是身体的某个部位出了问题，要先找出病因，然后对症下药。同样，我们非常烦恼痛苦。为什么会这样？先把根本的原因找出来，然后对症下药。现在佛和菩萨都讲了，根源就是我执，对自我的执著才是幕后主使，才是根本问题！我们要破除我执，放下自我，就要通过智慧！

第五，发愿力。每次我们做善事或修法后，应该回向、发愿。一定要发愿，但是，愿不能离开行，行也不能离开愿，就像我们常说的："愿行、愿行……"所以随时都要回向、发愿。有人可能有疑问，每天要做这么多的回向发愿吗？要啊，而且要特别强烈！

但是我们的回向、发愿都是表面上的，口头上的。一说回向，都很大方："好！我的善根与功德可以回向！"这种人根本不知道什么是善，什么是功德，不知道它们的价值。一位智者，对自己的善根、功德的执著是最大的，最放不下的就是这些。一位智者会把自己的善根、功德放在第一位，生命放在第二位，世间的福报放在第三位。

世间人就不同了，包括我们这些学佛人，把财产、利益放在首位，认为这是最重要的，自己的生命放在第二位，善根和功德放在第三位。对他来说，这些都无足轻重，因为这些跟人民币、美元不一样啊！人民币、美元好用，可以买自己喜欢的东西。但是善根、功德用不上！所以对其没有太大的执著。其实不是这样，一个看起来微不足道的善根和功德，会给你带来无穷的利益。

古时曾经有个乞丐，一无所有，一天他无意中遇到佛出

来化缘，对佛生起了极大的信心，那时他手里只有七颗豆子，他以恭敬之心将豆子撒在佛的身上，以此善根，得到了七次转轮王的果位。真的是不可思议！

但我们都只看眼前利益，眼前没得到什么利益，就觉得没什么珍贵的，这都是错误的。善根、功德是很珍贵的！若真的要回向，对一位智者来说，这些虽然是很难放下的，但还是要做回向。做了回向，善根就会增长；做了回向，功德会更大。明白了这些道理之后，才会放下，才能回向。

这是愿力，时时回向，时时发愿。回向发愿：以此善根及功德，愿我今生能成佛；以此善根及功德，能令我相续中的菩提心永驻……时刻这样发愿，这是很重要的。

此五种力量讲解完毕，这是我们在今生中要具备的修持。在临终时还涉及五种力，我们下次再讲解。

□□□□□□□□□□□

今天讲解《修心七要》。《修心七要》的主要内容是世俗菩提心和胜义菩提心的修法，之前已经讲过五种力量。这五种力量分两部分，第一部分是关于临终前应该修持的一些法，也就是所讲的五种力量；今天讲第二部分，针对临终时，以五种力量来面对死亡。

□□□□□□□□□□□□□

临终面对死亡时要修持的五种力量，和前面讲的五种力量，只是顺序上有所不同，强调的要点有所不同，其他都是一样的。

第一，善种力。即善根的种子的力量。指我们快到临终时，年纪大了，或患了绝症或出现死亡征相时，把自己所有的财产妥善处理了——该上供的上供，该下施的下施，做一些有益的事情，以这种方式播下善根的种子。

为什么要处理财产？怕临终放不下，变成往生的障碍。以前有很多类似的公案，有些人离开这个世界时，放不下财产，或放不下特别喜欢的物品，然后投生为饿鬼、旁生，来守护自己的财产。

曾经有一个比丘去世时，只有一个钵，他特别喜欢这个钵，后来没能放下这个钵，就投生为一条毒蛇，整天围着钵不让别人碰。这只是一个例子，这样的情况非常多。

若是放不下一些物品，也会投生为饿鬼来找这些东西，其实他不是想伤害家人，只是因为放不下曾经用过的东西。变成饿鬼之后，会回到家里找这个东西，这样家里会出现不愉快的事情，甚至会遭遇灾难。

这样的例子特别多。若是放下了，黄金和粪土等同，有多少财富都没有问题。否则，拥有太多的财产，拥有喜欢的东西，都不是好事，临终时会变成解脱的障碍，会贪恋不舍，影响解脱。

现在社会上很多人拼命地赚钱，积累了很多财产，最终只有两个结局——要么是财产离开自己，要么是自己离开财产，别无选择。就像小品里演的一样，怎样都痛苦：人没死，钱没了痛苦；人死了，钱没花完更痛苦。所以财产会变成解脱的障碍。

应该妥善处理财产：或上供，或下施，或做喜欢的事情。处理好后就不会再有放不下的，这是对一般人而言。对有修行、真正能放下的人来说，黄金和牛粪等同，有再多的财产都无所谓，不会留恋这些，这些财产、物品都不会成为他解脱的障碍。

所以普通修行人，应该尽量处理好财产，尽量安排好儿女，让自己无有挂碍，这是最好的。而修行好的人不一定需要这样做。

若是不愿意上供下施，可以立遗嘱，把财产分给儿女。我们这边有这种习惯，老人都会把自己的财产、积蓄处理好，会做一些善事。有人会把积蓄、物品送给儿女。然后没有任何挂碍，没有任何放不下，一心念佛，一心修法，为死亡来临做准备。一定要断除对世间福报的贪恋，否则会变成障碍。

对儿女也是如此，儿孙自有儿孙福，如果能利益、帮助他们最好。如果他们实在有一些不如意的事情，这也是他们自己的因果，不能太执著，不能放不下。其实儿女也是暂时的，不是永久的。有的人可以改变儿女的命运，有的人无法改变儿女的命运。所以该放下还要放下。财产该处理时要处理，能上供下施，能做一些有意义的事情最好。

其实财产留给儿女没有多大意义，现在国外的富裕阶层，很多都把财产捐给社会做慈善，不留给儿女。留给他们是福是祸不好说，做一些有意义的事情更合适。如果自己实在不愿意这么处理，分给儿女也可以，不要留下，否则临终时会挂念这些。因为现在的人都特别爱财，特别在意身外之物，其实这些都没有什么价值。这都是无常的，如果放不下，都是一种痛苦，所以应该妥善处理，以这种方式行善，种善根。

平时我们吃饱穿暖，平安无事时，都可以装做修行人，

但是真正遇到一些违缘，遇到一些事情时，就会变成最普通的凡夫。是否有修行，相续是否有佛法，真正面对死亡时才能看出来，才会知道。遇到对境时，才能检验修行的境界，才能知道自己有没有修行。

尤其是面对死亡时，若是有很多的留恋，有很多的不舍，还有对死亡的恐惧，根本提不起正念，提不起善念。这样，即使用了一辈子的时间念佛、修法，也没有任何意义与价值。

死亡是无常的，何时发生在自己身上是不可预料的。应该反观自心，去思考：若是突然离开这个世界，真正面对死亡，还有没有留恋？对死亡有没有恐惧？能否提起正念，保持一个修行人该有的状态？这是非常难的。

真正下过功夫的人，到时候才会有应对能力，如果平时懒懒散散，断断续续地学修，到时候肯定会惊慌失措的。我们可以去觉察：晚上做恶梦时，能不能提起正念？能不能想到佛法里讲的道理？如果能在梦中提起正念，能在梦里对治恐惧，临终时即使没有十分的把握，也会有五六分、七八分的把握，这也不错。

平时遇到比较大的对境时，能不能心平气和地接受，能不能保持一个良好的心理状态，通过这些可以衡量。我们在对境中，也可以觉察自己修行到了何种地步。

我们遇到的对境有很多种，有贪心的对境，有嗔恨心的对境等。贪心是比较慢性的，嗔恨心是突然爆发的，遇到时看看自己有没有对治力，有多大的对治力，这样也能衡量自己有多深的功夫。

突然有人骂你，甚至打你，若是能做到不生嗔恨心，还能发菩提心，说明你的功夫相当不错了。以后在更大的对境中，也许能把握。

贪心也是如此，它虽然不是突然爆发的，是慢热的，但是陷进去后很难自拔。看看你能否对治内心的贪欲。若能以佛法的智慧对治这些，说明你有了一定的修行功夫。

若在现实生活中，没有丝毫能力把握，遇到对境时，任何对治力都没有，那么到临终时会更难。很多人都说“没有

事，到临终的时候能往生，能得到接引就行……”其实，那是非常难的。临终时病情会恶化，大部分人都是由病苦进入死苦的。那时不是感冒发烧这种小病，而是要你的命的病痛。

平时头痛发烧，都提不起正念，无法观空性，连祈祷的心都没有。若是平时不下功夫，没有一定的修行基础，当真正罹患了能取你性命、无法忍受的绝症时，能够提起正念，想到西方极乐世界，想到阿弥陀佛都是非常难的！

在死亡时，会出现各种各样的景象，非常恐怖。现在我们在雨天打雷时，都吓得提不起正念。若突然发生地震，整个大地和房子都摇晃，这时提起正念很难！当出现各种恐怖的景象时，在那种状态中很难安住自己的心，很难保持平静的状态，不要说安住于空性中，连祈祷的心都很难生起来！

若是真想临终时往生，或想在临终时解脱，从现在开始就要下功夫去修去念。这样面临死亡时，才能提起正念，心里才没有遗憾，才能对死亡没有恐惧。

到临终面对死亡时，若对世间没有留恋，才算是个真正的学佛修行人。如果做不到，就没有什么可谈的了，根本就不是学佛修行人。

其实，死亡才是真正的大事，临终才是我们真正要解决的问题！

此处所讲的种善根，是为了让我们到临终的时候，不贪恋世间的财产和亲人。不留恋才能提起正念，能祈祷或在空性中安住，对死亡才没有恐惧。在这样的状态下，才可能安详地离开这个世界，趋入涅槃，获得究竟的解脱。这是我们要思索的问题。

为了能更好地面对死亡，真正地趋入涅槃，到达究竟的解脱境地，从现在开始，我们就要采取措施，就要下功夫，不要等到临终，不要等到死亡来临，那时不可能轻易地往生。

第二，发愿力。是自己愿望的力量。面对死亡的时候，我们知道自己已经出现了死亡的征相，或是患了绝症，或是寿命已经到了，快要离开这个世界了，这时要在心里发愿：“愿我不要离开愿菩提心和行菩提心，愿我能利益众生，愿

我能时时安住于空性、光明之中。”这里讲的是菩提心。其实，从大乘的角度来讲，菩提心包括一切法。

“临终面对死亡，面对中阴身，面对来世时，以及生生世世中，愿我不离利他菩提心，愿我能有无伪的利他心，行持利他的事业！”有这种利益他人的心愿，行持利益他人的事业，这个很重要。

一个人若没有利他菩提心，从大乘佛法的角度来讲，这个人是没有良心的。大乘佛法里讲的良心，就是利他菩提心，就是利益无量无边众生的无伪心愿。这种心愿不是偶尔发的，也不是刻意发的，而是自自然然就有的。只有这样的心愿还不行，还要有行为——行持利他的事业。

“生生世世中面对死亡时，面对中阴身、面对来世时，不离给我传授菩提心的善知识。”能亲近、能不离这样的善知识，在自己的相续中自然而然就会生起世俗菩提心和胜义菩提心。“在生生世世中不离善知识，这些善知识都会给我传授菩提心。”《普贤行愿品》里也有这样的教言。

因为这种菩提心是一切利乐的来源，能对治一切所断——烦恼障、所知障等障碍。所以菩提心很重要。《修心七要》的主要内容就是菩提心。到临终，快要离开这个世界时，心里不能慌。一位真正的学佛修行人，不会心慌意乱，一定有能力定下心来，发殊胜的愿：“我可能要离开这个世界了，但是我时时不要离开菩提心，时时不要离开给我传授菩提心的善知识。”

发愿很重要，要以殊胜的愿来做连接。比如，我们学修暇满难得时知道，要得到人身就要断十种恶，行十种善，积累一定的善根和福德，还要有殊胜的愿做连接。这个殊胜的愿很重要。

我们平时，尤其是快要离开这个世界时，要发愿：“我要在生生世世中得到暇满的人身，能遇到善知识，能行持善法……”这很重要。如果行持其他的断恶行善之举，以及积累过殊胜的善根和福德，然后以这样的愿做连接，一定能投生为人。并且还会遇到善知识，也能行持善法，还可以继续

学佛修行。来世就能获得解脱。

我们讲暇满难得时强调过，有殊胜的愿做连接，这是一个很重要的因素。我们不但平时要发愿，临终离开这个世界时，更要发愿。内心深处有这种强烈的愿望："愿我生生世世中能不离菩提心，能遇到传授我菩提心的善知识，能不离给我传授菩提心的善知识……"心里要有这种强烈的愿望。这很重要！有这样的愿望，可以直接对治对世间的贪恋。有这样强烈的愿望，也可以对治很多的杂念，这一点很重要！

关键在于，我们身处一切对境中，能提起正念和善念，能保持平静和光明的心态！这才是修行的要诀。

第三，破斥力。先是发愿，然后安住于无我和空性的见解中。这都是针对普通修行人讲的，若是真正的高人不一定要这样做。因为他之前串习过这些法，临终面对死亡时，自然就能安住于无我和空性的见解中。

我们应该明确知道：一切的烦恼、痛苦，甚至一切的障碍，都来自我执和法执。这些是一切祸害的根本。然后要观察我执和法执都是怎样产生的。当你对自我和一切法有了透彻的了解，真正掌握了万法的自性，真正看破了万法的真面，我执和法执自然会消失于虚空！

此处主要讲临终面对死亡时，安住于无我和空性的见解中，这是最好的方式。刚才讲的祈祷也可以，但是祈祷不一定有绝对的把握，重点在于，能安住于无我和空性的见解中，绝对可以消除对死亡的恐惧。

我们有时也会祈祷，但恐惧依然没有消失。有些学佛人面对突如其来的灾难，如地震了、海啸了、病情突发等，可能什么也想不起来，任何正念都提不起来；有些人虽然也能祈祷，但心里的恐惧还是没有消失。若是真正安住于无我和空性的见解中，对死亡的恐惧会立即消失，所以说这是一种最好的修行方式。

这是旧噶当派主要采取的方法，他们平时对无我和空性就有所了解，甚至非常熟悉！临终时，就会安住于这样的见解中，以这种方式祛除对死亡的恐惧，并对治自己内心的杂

念。

关于无我和空性，今天就不讲了。我们讲中观的时候，通过各种逻辑分析过，现在大多数人在理论上都有了一定的了解。

第四，引发力。强烈的祈求也是引发力，祈求自己不要离开两种菩提心。主要指提起善念和正念，这一点很重要。以这种信念和愿望面对死亡，这是引发力。

第五，串习力。再次提起正念，不舍弃菩提心的修法。在前面已经讲过了，平时也要修炼，之前自己学修的菩提心修法的内容要再次串习。临终时能够串习，要有一定的功夫才可以，否则会很难。我们在世时，趁年轻时，就应该学修这些内容，现在就去串习，这是很重要的。到那时我们才能再次串习，保持正念，在这样的状态中离开这个世界，一定能解脱，能成就。

这都是旧噶当派的大德们传授的方法，也是他们实际运用的方法，共宣讲了五种力量。

密宗也有很多中阴教法，尤其是莲花生大士的教言最多，有很多临终的修法，也叫临终教法。我们平时学修的三想破瓦法即是其中一种。若平时对三想破瓦法比较熟悉，在已经出现死亡征相之时，可以通过三想破瓦法，把自己的神识送到西方极乐世界或阿弥陀佛心间。

我们讲过的五种破瓦法，都是临终时运用的方法，是莲花生大士为面临死亡，甚至在中阴阶段的众生传讲的教言。三想破瓦法，是针对出现了死亡的征相，出现了四大隐没次第，自己能判断即将离开这个世界时使用的方法。

要有一定的修行基础，对三想破瓦法非常熟练之人，才可以做到（一般人很难做到），这种人知道要离开这个世界了，就会使用这个方法。然后观想：自己的神识为游客想，中脉为道路想，阿弥陀佛或西方极乐世界为去处想。这叫三想。通过中脉把自己的神识送到西方极乐世界，这是三想破瓦法。

运用三想破瓦法，不必进入中阴阶段，可以直接往生西

方极乐世界。若是错过了这个机会，在隐没次第都结束后，会进入昏迷状态，这种状态很恐怖。

大家可能经历过，有时发烧也会进入那种状态，那种状态是不正常的，在那种状态中，能提起正念是非常困难的。有时我们也有突然昏迷的时候，比如打麻药后，十几个小时一无所知，这也是昏迷的状态；发高烧的时候，是昏迷的状态，还会出现各种幻觉，这时真正能提起正念，能安住是非常困难的。没有一定的功夫，突然昏迷了，能安住吗？发高烧了，出现各种幻觉了，能了知这都是自性的光芒，能了知这都是空性吗？那需要多大的功夫啊，如果我们平时不下功夫，到时候肯定是不行的。

能做到密宗里宣讲的三想破瓦法很难，想通过中脉，把神识送到西方极乐世界，没有一定的禅定功夫，没有一定的修行境界，怎么能做到呢？不可能的事。

进入昏迷的状态，稍微苏醒的时候，会出现基光明。对平时没有修行，对自性、本面没有了解，没有串习的人，在稍微苏醒时，很难认出基光明。基光明出现的时间很短暂。上次给大家讲过，我们晚上睡觉时也会经历此阶段，但是我们却什么也不知道，无法觉知。死亡时的状况同样，对有一定修行，对自性、本面有所了解，甚至熟悉的人来说，停留的时间可能长一点，甚至在那当中也有一定的认知，这样会立即成就，这是很殊胜的。在法身中成就，和普贤王如来是一样的，普贤王如来就是在那个状态中有觉知，然后成就的。

错过了这个阶段，就会产生分别念。此时会出现文武百尊的形象，但只有对修法有所了解、熟悉的人才会认出来。现在我们修本尊法，也有今生获得和本尊无二无别成就的，但是很少。会有和本尊见面的，但真正成就是在法性中阴时，会出现文武百尊的形象，这时，若能认出自己的本尊，不迷失，就可以获得和本尊无二无别的成就，这叫报身破瓦法，跟报身佛无二无别的成就，这也是相当殊胜的。

莲花生大士有一个中阴教法，是介绍文武百尊让你认识。里面讲每夜的状况，这个“夜”，不是我们现在所说的夜，

而是禅定的夜，以禅定的功夫计算的。它会不断出现，没有禅定功夫，没有一定的修行基础，对本尊法没有做过串习的人，这一阶段很快就会过去。

中阴教法里讲了很多内容，第一天的第一夜、第二天的第二夜、第三天的第三夜……但对普通人来说非常快，很快就会过去；对有一定修行基础的人来说，时间会长一些。对他们来讲，若是对本尊有认知，就能成就。这叫法性中阴。

然后是投生中阴。错过了法性中阴之后，中阴身就开始了。中阴身的时候才知道，自己离开了这个世界。刚开始时不知道，会去找家人，家人都不理他，他也怀疑自己是不是已经离开了这个世界，到河边看看自己有没有脚印，没有脚印了；到有阳光的地方，看自己有没有影子，也没有影子了……通过各种方法，最后才知道自己确实离开了这个世界。然后开始飘泊了，这叫中阴身。

中阴身时间有长有短，七七四十九天是一个大概的时间，并不确定，有的时间很短，有的时间很长。有的几十年，几百年，甚至几千年，一直都处在中阴身的状态，但这种情况很少。还有时间更短的，今天离开这个世界，也许明天就投生为头上有角的动物。但这种情况也不是很多。

也许有些人会想：不是七七四十九天吗？哪有这么快啊？第二天就投生为头上长角、爬着走的动物了？这是不一定的。七七四十九天是种大概的说法。中阴身没有肉体，只有意身，虽然感觉有身体，实际上没有，只是一种意念，时间都是不一样的。前半部分时间，感觉跟前世是相同的模样，后面则是来世的模样——来世身体的形象（来世却不知道投生到哪里去），一般都是这样的。这就是中阴身。

中阴身结束后就要投胎了，投胎时还有机会，若是拥有上师给你传授的中阴窍诀，通过这些窍诀可以往生，也有这种可能。把自己的神识观想为白色的“阿”字，通过意念，把“阿”字送到自己最有信心、最有缘、最喜欢的佛、菩萨的心间，如阿弥陀佛、金刚萨埵佛、药师佛等，也可以这样解脱。这叫化身破瓦法，获得了和化身佛无二无别的成就。

然后就要投胎了，一般都是在很迷茫的状态下投胎的。但有些很特殊的人，可以自己选择投胎的地方和父母，就是人们常说的转世。但转世是件很复杂的事，以殊胜的方式转世的很少，藏地有转世灵童，也只是一种传统。

现在在藏地不怎么沿袭转世传统了，因为出现过很多问题，有很多假的。有的靠家庭背景成为转世灵童的，有的有政治背景，有的有经济背景，有些有特殊的关系……鱼龙混杂。所以现在不实行认证转世了。很多人也开始反对这种习俗了。其实不必认定灵童，是金子总会发光的，如果真是转世，不必刻意去认定，这样认定是错误的。现在认定的转世灵童太多了，很多都没有什么功德，连清净的戒律都没有，到处造业，染污众生的相续，这是很严重的问题。

莲花生大士有很多很多临终的窍诀，但如果平时不学修，到关键时也难解脱，除了一些利根者、具缘者能受益，是特殊情况，除此之外都很难。密宗里讲了很多，闻解脱、系解脱、触解脱，解脱是肯定的，但是没有确定具体的解脱时间，不一定能立即解脱，只是播下了善根的种子，早晚会发芽结果，至于何时发芽，何时结果，要看自己的根基。

现在的人，尤其是汉地的居士，都特别迷茫，一听说见解脱都去看。藏地确实有些佛像称为见解脱，但没有人一见到就解脱的。现在汉地有许多见解脱，很多人都排队去见。还有闻解脱、系解脱、触解脱等等。若是自己的相续不成熟，不可能解脱的。若是有这些就能成就，佛就不必传这些法要了，看看、触摸一下就可以了，但事实不是这样的。

所以佛讲了，我可以教你解脱的方法，能不能解脱，取决于自己。自己能下功夫、能精进，一定能解脱，否则是不可能的事。法再殊胜也没有用，你的相续不殊胜，和你的相续不相应，这样你不会受益的！所以大家不要好高骛远，不要盲目追随这些。

现在也有很多这样讲的："我可以直接给你传授大圆满正行。"事实上没有这样的。大圆满正行，是白天修白天成佛，晚上修晚上成佛，具缘者不修也可成佛。大圆满就是这

样的立断、顿超之法，它是没有过程的。若是可以直接传授大圆满正行，就不用学修了，都接受大圆满正行的传授就可以了，多省事啊！我们的历代祖师们、每位大德、释迦牟尼佛都用一辈子的时间来传授佛法，岂不是徒劳无益吗？不可能有这种事情。

当自己的相续成熟时，处处都是窍诀，随时都会见性、成就。如果自己的相续尚未成熟，再怎样也没有用。即使找到了一个比佛陀还慈悲的上师，天天给你灌顶，给你窍诀，也不可能见性，不可能成就。所以大家一定要按次第，死心塌地，珍惜每分每秒，分秒必争地去学修。

很多的中阴教法很殊胜，我也知道很多人都想学这些法，想得到这些法。但莲花生大士讲的很多法，除了传授文武百尊的教言之外，都是大圆满，不是随便传授的。这些中阴教法确实殊胜，但如果你的相续不够成熟，对你来说无济于事，没有意义。所以我们现在是修前行、打基础，让自己的相续成熟的阶段，大家一定不要错过这样的机缘，好好打基础，好好消化这些法，让自己的相续变得成熟，到时候瓜熟蒂落，水到渠成。

那时见性是自然的，无论上师在你面前，还是不在你面前，包括在梦中，包括在你的一些觉受之中，都会给你传授窍诀的。关键在于，让自己的相续先成熟起来，把基础打好，这是最最根本，最最重要的。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》，《修心七要》宣讲的主要内容是菩提心。对于大乘根基者来说，菩提心是必不可少的一种修法，若是没有菩提心，不可能获得大乘佛法所宣讲的所有功德与利益，所以菩提心的修法非常重要。

历史上，旧噶当派的格西们也特别重视菩提心的修法，《修心七要》是恰达瓦格西的著作，其中不仅包含了旧噶当派所有的修行窍诀，也包括了大乘修法的一切要点。虽然《修心七要》的词句简单，语言质朴，但涵盖的内容广泛，句句都是窍诀，希望大家不要忽略，要倍加珍惜。

[illegible]
[illegible]

此处宣讲了四种标准，我们学佛修行是否如法，是否能真正得到佛法的加持与能量，主要以这些标准来衡量。善恶的标准在佛法里，以佛法的智慧去衡量，才能了知善恶，才能分辨善恶。学佛是否如法，也以这些标准来衡量，由此才能看清真伪，这是很重要的。

我们都是凡夫，自我观念非常强，即佛法里讲的我执特别严重，所以经常以自己的分别念来衡量善恶，以自己的分别念来衡量学佛是否如法，甚至还衡量别人，这都是错误的，应以佛法的智慧来衡量。

第一个标准，“诸法摄一要”：首先，大乘小乘、显宗密宗所有佛法，佛宣讲的教言，都是一样的，都是解脱成佛的正确方法。有时，佛法也讲人天乘，这是特殊的情况。其实人天乘不属于真正的佛法，真正的佛法是解脱成佛的方法。

当年释迦牟尼佛在印度菩提树下示现成佛时，七七四十九天没有讲经说法，也可以说没有转法轮。后来，经过帝释王、梵天王等很多天界众生的虔诚祈请，佛才开始讲经说法，才开始转法轮。

佛说：我已经到达了彼岸——已经解脱成佛了，因此可以把这些方法，毫无保留地传授给大家。谁有兴趣，谁有这种需求，都可以学，你们也跟我一样都能到达彼岸，都能解脱成佛。随后，宣讲了许多佛法，共转了三次法轮。

所有的佛法，无论是小乘还是大乘，无论是显宗还是密宗，都是解脱成佛的方法。解脱指能战胜自我，能解决负面情绪，对治种种烦恼。解脱是解脱烦恼，对治烦恼，而不是控制。什么是解脱烦恼？就是非常智慧地解决负面情绪。

当你产生智慧时，真正明白这些道理时，这些负面情绪自然就会销声匿迹，这些烦恼自然就会在你的相续中烟消云散。学佛，无论是学大乘还是学小乘，无论是学显宗还是学密宗，若是不能对治烦恼，即便学佛十年、二十年，负面情绪仍然无法解决，这就不是真正的佛法，也没有得到佛法的真实加持和能量。

是否如法，是否是正法，就看你内心的变化，负面情绪解决得怎样？有没有改变？若是有，就不要怀疑，这就是佛法，你学佛就是如法的。

反之，若内心没有任何改变，不仅烦恼一点儿都没减少，反而在稍微懂点佛理或学佛时间稍长后，就沾沾自喜，骄傲自满，认为“我是老修行人，这些道理我都懂”。于是目中无人，不仅不恭敬同修，甚至不恭敬上师，有时还认为，“我比上师懂得的还多，我比上师还精进……”若是这样，就不是正法了。

也许有的人会说：“怎么不是正法呢？我修的法是大中观，大手印，大圆满。”法是正法，但是到你这里，就变味了，都不是正法了。有的人，当看到同修或其他人稍微取得一些成就，得到一些利益时，心里就不愉快了，这就是嫉妒。

凡夫嫉妒心特强，尤其末法时期的众生，嫉妒心更强、更严重。当看到其他同修稍微有点成就，得到了大家的认可，得到了上师的表扬时，心里就像打翻了醋坛子一样，不是滋味，这是嫉妒。有的甚至诽谤同修，诽谤僧团。毋庸置疑，这都是不如法的，所修的也不是正法。

也许有的人会说："怎么不是正法呢？人家已经很了不起了，已经成就了，甚至有神通了。"算了吧，是否真有神通，值得怀疑。即使有神通，也没有什么可炫耀的，诸如鬼道等恶道众生也有神通。

每个人的身上都有保护自身的护法，我们叫肩神。有的人肩神特别弱，这种人特别容易被附体。若是被附体了，也会有神通，那是身上有别的东西在作怪，所以会做出一些不寻常的事情。其实也说明不了什么。

现在社会上有很多说神通、玩神变的人，但大多数都是假的。我从来不去理会、了解这些人，因为没有必要。刚才说了，大部分都是假的，说一百次、一千次肯定有几次碰巧准的，那还叫神通啊？"前世我们是亲人，你是我的什么什么……"这还用你说吗？

懂因果、相信轮回的人都知道，佛经里也讲过，每个众生都做过我们的母亲，而且是无数次地做过我们的母亲。但有些人就是愚蠢，以盲引盲嘛，就相信这些，觉得这个人太了不起了，"他有神通，知道我的前世。"这谁都知道，没什么。若是你真有神通，给我们示现示现，跟莲花生大士一样，飞到天上，钻到地里去，我们不服也不行。但即使能飞、能钻到地里，又有什么？鸟也会飞，老鼠也可以钻到地里去。

你不是想玩神通吗？那给我们玩一玩，跟密勒日巴一样。密勒日巴和格西达罗，他们两人辩论。格西达罗说，虚空是无碍的。密勒日巴说，虚空是有碍的。格西达罗觉得他太无聊了，"虚空怎么是有碍的呢？"他肯定不承许。然后密勒日巴说，"若不服气，你动一动，看能不能动。"他动不了了。虚空变成了有碍的，不是无碍的，他不能动了。

格西达罗说，这个柱子是有碍的。密勒日巴说，柱子是无碍的。格西达罗觉得密勒日巴太没有智慧了，"所有的人都说，柱子是有碍的，密勒日巴却说是无碍的。"觉得很奇怪。密勒日巴来回走了几下，柱子没有阻碍密勒日巴的走动，他穿过去了。

若真有这样的本事，我们也服：你确实有特异功能，有

神通。但这也说明不了什么，饿鬼道的众生也有神通，他们也能穿；还有附体的，藏地有很多，离我们不远的地方都有。

藏地也是，一些没有正知正见的人就会去找这些人，有正知正见的人则不会。大多数都是骗人的，有的有一点神通，但神通并不能衡量一个人的成就、修行，学佛如法。内心的烦恼减少了，负面的情绪减少了，这样你也不用问别人。

有些人偏偏喜欢去各处寻问，徒劳而已。你内心的变化自己不知道啊？你过去及现在的烦恼，连自己都不知道，不可能吧！自己最清楚，找别人毫无益处，因为别人无法衡量你。

成佛是什么？就是智慧究竟圆满了。智慧圆满了，心里不会有疑惑了，心通了，一切都是通的，再也不会有违缘，有障碍了，通达无碍！心通了，没有疑惑了，不打妄想、不分别了，这才是真的打开了智慧。智慧圆满的时候，就不会再打妄想，不会再分别。这时，本具的光明就显现了。

什么叫光明？就是通达无碍，再也不会有所谓的违缘，所谓的障碍，心自然就平静了、就安住了。学佛了十年、二十年，看看自己的妄想、分别减少了没有？违缘、障碍减少了没有？也许有些人会心生怀疑，“很多成就者，很多再来人，也遇到了很多违缘、障碍啊？他们也有很艰难的时候啊？”

你看到的是这样，但对他来说不叫障碍、不叫违缘，这都是他成就的助缘，是修行的对境，对他来说这都是快乐、欢喜之事。所以他不会有障碍、不会有违缘！对他来说，顺境和逆境都是一样的，天堂和地狱都是一样的，净土和尘土是平等的。

你学佛十年、二十年了，有没有点征兆啊！也许还没有达到这样的水平或境界，但是总该有个征兆吧？连个征兆都没有——妄想、分别丝毫没有减少，晚上睡觉像死了一样，什么也不知道；早上醒来，又糊里糊涂地起床走了。这样，可以说学的不是正法！学佛也不如法。这是一个角度。

其次，从另一个角度去分析，大乘小乘，显宗密宗所有

的法，都是用来对治烦恼、对治我执的。因为，一切烦恼的根是我执！最大的魔王是波旬——我执。有我执就有我爱，就有贪嗔痴，有贪嗔痴就有负面情绪不断出现，有烦恼就会有痛苦，就会造业。

根是什么？魔王是谁？是波旬。一切的魔，都是从魔王波旬那里幻化出来的，他是源头。而一切法是对治我执的。

我执包括人我执和法我执。人我执是障碍解脱的，法我执是障碍成佛的，二者是根源。佛所传讲的一切法，无论是小乘还是大乘，显宗还是密宗，都是对治我执的！

人我执、法我执减少了没有？你有没有去对治人我执和法我执？没有的话，统统是不如法的，都不是正法，都不是佛法。所以我们的一切功夫都要下到这里，去对治人我执和法我执。

我执即无明。我执是怎么产生的？是从无明中产生的。无明即不明白诸法的究竟实相、真相真理。在无明的状态中，产生了人我执和法我执。

有了人我执和法我执，就有了分别、妄想。所以一切法，无论是大乘小乘、显宗密宗，都是用来对治我执的。

今天在座的各位，都是学佛的。无论学的是小乘还是大乘，显宗还是密宗，首先要弄清楚，我们真正的敌人是无明、我执。弄清楚之后，才能对症下药。现在很多人不知道什么是无明，也不知道什么是我执，还好意思说自己已经学佛十年、二十年了！

如果身体不舒服了，要到医院做检查，先把不舒服的原因搞清楚，这是很重要的。现在医学就是这样讲的，而且很重视这些，然后对症下药，才有恢复健康的希望，不能瞎服药啊！

现在社会上的有些人，身体不舒服了，四大不调和了，不到正规医院检查，也不接受正规的治疗，而是四处找偏方。今天吃点这个药，明天又吃点那个药，最后把自己吃坏了！不能这样！学佛也是同理。

现在很多人都处于这样的状态：有想解脱、成佛的理想，

这很值得赞叹！但是不去寻找有传承，又有次第的修持方法，也不去寻找具足法相的善知识，反而四处寻找偏方——想走捷径，甚至找一些有神通的人。跟这些人接触多了，自己也变成了神神叨叨的人，把不清净的东西都引到了自己的身上，也开始附体了，何必呢？

这都是无明、愚痴的做法，不应该这样。我们应该寻找一位具足法相的上师，依靠一个有传承，又有次第的正确的修持方法，来对治内心的疾病。

正确的方法可以直接对治烦恼。小乘佛法里讲了很多，为了对治贪心，讲了不净观；为了对治嗔恨，讲了慈心；为了对治分别杂念，讲了观呼吸……

法称论师在《释量论》里宣讲过，这些方法跟我执并不矛盾，所以无法从根上祛除烦恼。若想从根上祛除烦恼，对治烦恼，就要把根拔掉，就要修无我和空性的见解。

无我空性的智慧，与无明是互绝相违的。在我们的相续中，此二者不可能同时存在。具有这种智慧、定解，相续中不会产生无明，不会有它落脚的地方。这样人我执和法我执就从根上去掉了，烦恼在你的相续中自然就会烟消云散，不复存在了。这里讲的所有的法，都是对治我执的。若是不能对治我执，就不是佛法，学佛也不如法了。

再者，我们还可以站在另一个角度去分析、理解。当你真正明白了，真正有智慧时，法门是平等的，之前则不一定。刚开始时，应该寻找一个与自己的相续相应的法门，也许你没有这种判断能力，不知道哪个法门与自己的根基完全相应。在这种情况下，可以寻找一位有缘的善知识，他会给你安排，自己不用操心。这也是要一心一意的。

现在有很多人，吃着碗里的，还看着锅里的，这样不会成就的！诚心很重要。若是诚心依止一位与自己有缘的善知识，他会根据你的根基，给你传授法门，这样事半功倍。但是有个前提条件，要诚心诚意。

什么是诚心？三步一拜去拜见善知识，或者拿很多的钱财做供养，算诚心吗？那不一定。诚心，是把自我放下，在

善知识面前，不再有自我的观点。若是放不下自我，还要把自我拿起来，说明还是不够诚心。他让你做什么你就做什么，他让你学什么你就学什么，不能有第二法，这才是诚心，才是依教奉行。

以这样的诚心依止善知识，他会给你安排。这样你不用再操心，等着解脱，等着发光就行了。这也不能着急，他会给你安排的，成就是早晚的事。有一天肯定会在你身上发生奇迹，这一点你不能怀疑。若有怀疑，这条路会很难走。不怀疑，并非为了维护上师或善知识的尊严，而是自己能走到头，能真正到达彼岸。

学佛之初会有很多通道，但最后都会聚到一起，最终都要进入密乘，进入大圆满，一精通一切精通。真正明白了，看什么都是法，都会让你觉悟，那时一切都是觉性的光芒，到那时法门平等。

法门平等，还指一心一意地学修一个法门，学这个法门相当于学一切法门。也可以从这个角度理解法门平等，就像刚才宣讲的那样，当你真正见性、明白时，法门是平等的，甚至一切都是觉性的光芒。到那时，无论是参禅、念佛、念咒语，还是安住，都不再有区别，不必分别、执著。到那时，持咒也是在安住、念佛，念佛也是在持咒、安住，参禅也是同样，都是平等一味——法门平等。

还有，之前我跟大家讲过，其实，小乘大乘，显宗密宗，一切法门都是这样的。比如，若是没有出离心，无论所学的是大乘小乘，还是显宗密宗，都属于世间法，因为你的相续、层次就在这里，只能感受到这样的能量。

其实一切法只是相对的，不是绝对的，包括法门也是一样。大乘小乘，显宗密宗，都是相对的。若仅有出离心，但无利他菩提心，则大乘小乘，显宗密宗，所有的法对你来说都是小乘法。

当你的相续中真正产生了世俗利他菩提心——愿菩提心和行菩提心，不是刻意而发，而是自然生起之时，才算是真正进入了大乘道之小资粮道。资粮道分小中大——小资粮道、

中资粮道、大资粮道三个阶段。之前还没有进入大乘道，密宗的要求就更高了。

当你仅仅具备了利他菩提心，但是还没有清净观时，对你来说，一切法——小乘大乘、显宗密宗都是大乘的波罗蜜乘，也叫菩萨乘。当你具有了清净观——一切都能视为清净、圆满，有种相似的大光明境界时（没有真实的，有相似的亦可），说明你将要进入密乘了。

所以我经常讲观五种圆满，五种圆满是密宗的基础，是否进入密乘，就以此来衡量。一点清净观都没有，看这个人这么多毛病，看那个人那么多问题；看这个不清净，看那个不清净，这种人无法进入密乘。

五种圆满是密宗的清净观，即住处圆满、时间圆满、眷属圆满、法圆满、上师圆满。虽然讲的只有五种圆满，其实指一切都是清净、圆满的。虽然我们没有达到这样的境界，但是对此真理有甚深的感受，有不动摇的信心，也可以算进入密乘。若是连此信心都没有，嘴上说一切都清净圆满，但内心生怀疑，“怎么是清净的呢？怎么是圆满的呢？这不有人杀生吗？这不有人偷盗吗？这不还有战争吗？这不还有地震吗？”这都是自然现象，有什么大惊小怪的。若这样想就难了，说明没有进入密乘，只限于般若菩萨乘了。

当真正生起了视一切为清净、圆满的见解之后，就进入密乘了，此时，即便你学修的是声闻乘，对你来说也是密乘法。所以法门是平等的，主要看自己的根基、修行的境界。根基不同，才有不同的法门；境界不同，才有不同的宗派。大乘小乘，不同的乘有不同的派别，但都取决于自己，法本身来说是一真法界，是平等的、一味的。

第二个标准，“二证取上首”：二证指他人和自己，他人证明你修法是否如法，是否有境界，但不如自己为自己做证明，因为自己的内心对自己来说不是秘密，若是以智慧观察自己的内心，应该完全能了知，所以要反观自己。

我们要以佛法和智慧为自己证明。以佛法和智慧对照自己的相续、内心，才能知道自己学佛是否如法，是否有境界，

他人是不可靠的。

让别人证明你有修行、很如法，普通凡夫根本没有这个能力，所以不要说这些没有用的话。当然，有时候同修需要鼓励，可以说几句好听的话，表扬一下，但不必过于认真。你连他心通都没有，能知道什么？怎知他人是否如法？又如何知晓他人有没有境界？

你反观自心，有他心通吗？即便有也不行，他心通只是一个普通的神通。色界和无色界的众生都有他心通。此外，获得欲界的灭定，处于这种状态的人也有他心通。另外，还有一些特殊众生——鬼道的众生也有他心通。即便有他心通也证明不了什么，因为若是没有境界，或遇到境界比他高的，怎么能知道对方有境界？虽然知道对方的内心，但是却无法衡量对方的境界。

阿罗汉与阿罗汉之间，菩萨与菩萨之间也是如此，只能知道跟自己同等境界者的内心，无法衡量比他境界还高的阿罗汉、菩萨们的境界。因为境界比他高就无法衡量了，只能衡量比自己低的或平等境界者。

现在的人都是以盲引盲，诸如认定活佛之类的，那要有多大的成就才可以啊？只有佛才能认定。所以，这些都不可靠，我们的上师如意宝一辈子都没有认定过活佛，也没有认定过转世灵童，这是有原因的。

现在这种认定，大多数都是错误的，所以这是很难的。衡量他人的内心，尤其衡量他人的境界是很难的。佛讲过："除了我以及像我一样的人，才可以衡量他人的内心和境界，除此之外都没有这个能力。"这是伟大的佛陀亲口说的。所以我们作为佛弟子，只能相信佛说的话，只能相信佛的教言，不能相信别的。

真的，我是不会随便、轻易相信的，只有佛说的话，佛的教言才是正确无误的，一切都要以佛的智慧，以佛的教言来衡量。若是轻易判断别人、随便说是非，容易造口业。所以，我经常告诫大家：不赞不谤陌生一切人。如果不了解，不要赞叹，也不要诽谤，这才是正确的做法，也是我们做人

的原则。

我们向上师如意宝学，也是因为上师如意宝的人格魅力感染了我们，所以喇荣的堪布，不会评价别人，在不了解的情况下，不会赞叹也不会诽谤，不会说是非。不要赞叹，因为根本不了解。说什么“有成就是再来的”。如果不了解就不要妄自断言，容易造业，没有必要做这些无有意义的事情。

你不必宣传、介绍，因为没有这个义务，管好自己就行了。你有什么能力与资格？你了解他的内心吗？你知道他的境界吗？很多都是道听途说。如果大家想跟上师如意宝学，想跟我学，就不要做这些没有意义的事情。不了解时，不要赞叹也不要诽谤，因为你根本没有这个资格和能力。

有些人被别人夸奖“如法、境界高”，就得意忘形了。有些居士甚至特别爱听这种虚伪的话，被人称呼“老菩萨、老居士”，心里甚是得意，也算默认了。

现在的凡夫，尤其是社会上的人，总爱说这些既没有根据，也不符合实际的话。自己心情好或者他人对自己态度好，相互之间关系好时，就会夸奖你。其实都是凭自己的感觉，依自己的情绪而说的。

当你对他态度不好了，或者稍微有点冲突，或者他心情不好，闹情绪时，他又诽谤你如何地不如法，“学佛这么多年一点境界都没有……”这种行为都是凭感觉说的，都是情绪化、不可靠的，当耳边风就 0k 了。

无论他人赞叹还是诽谤，都不要理会。应该以佛菩萨为见证者，以善恶因果标准来衡量自己，做到问心无愧。之所以以佛菩萨作为见证者，是因为佛菩萨的眼睛是雪亮的、可靠的。自己要以智慧、以佛法来衡量自己。佛讲，自己才是自己真正的怙主！自己才是自己真正的见证者！自己应该成为自己的怙主！自己应该见证自己！总是依赖他人是不行的，依赖佛菩萨也不行。

社会上的很多人，都特别喜欢临时抱佛脚，这是无济于事的。说这个很灵、那个很灵，其实都是自己的心理作用。佛说了，解脱要靠自己。虽然都有美好的愿望，都希望自己

的人生圆满，但要靠自己，不是靠别人，包括不靠佛菩萨。

佛菩萨是教你方法的。当自己成为自己怙主的时候，你就回归自性了，你就掌握自己的命运了。所以靠自己来见证自己。但是以我执我见是不可靠的，应以智慧、以佛法见证自己，才是最可靠的！“上”“首”是这个意思，自己见证自己，才是首要的、正确的、可靠的。

第三个标准，“恒当依欢喜”：欢喜，从你皈依、学佛那一天起，就应该沐浴在欢喜中，心里不该有压力和烦恼。我们学佛修行不能离开精进波罗蜜，精进就是欢喜，就是高兴地做。我们学佛修行，比如上课、打坐，行持善法、做好事，均应生欢喜心。

有的人一看表，快到五点四十了，即将上晚课了，心里欢喜异常，一路小跑直奔大殿，在那里等着，一副“嗷嗷待哺”的样子！焦急地期盼着，“什么时候开始上课啊？怎么还不上课啊？”这种心态是正确的。

有的人看看表，快要上晚课了，大部分人都进大殿了，自己却懒懒散散、磨磨蹭蹭地走过来，一副愁眉苦脸的模样，一上课就打瞌睡。这不叫精进！精进，不是很刻苦地学修，而是很欢喜、很快乐的状态。波罗蜜是智慧，心里充满了觉悟与智慧，在这样清净又光明的觉性状态中学修佛法，就是精进波罗蜜。

快乐无比、非常欢喜，非常智慧、觉悟地学，念佛、做课是最大的享受，佛法带来的欢喜，是无与伦比的。例如，在入定的状态中产生的喜悦叫禅悦，这是世间任何喜悦、任何快乐都无法与之相比的。以此态度去学修，一个小时恍若一瞬间。而有些道友、居士，频繁地看表，心里不耐烦：怎么还不结束啊？背疼腰酸，双腿也是换来换去的。有的干脆抱着两条腿，低着头。你是在学修佛法，还是在哀悼啊？这样就没有精进波罗蜜了。

我们再分析一下，我们学佛修行、上课，要边念诵边思维，边念诵边观想，心融入到这些内容中，心口一致，这叫专注。当你心专注，真正进入状态时，那种喜悦会自然流露。

密勒日巴孤身一人在山沟里，野生动物是他唯一的陪伴。他没有吃的，没有穿的，却唱出了那么多觉歌。

密勒日巴在山洞里会经常跳舞、唱歌，觉歌自然而然、脱口而出，无法抑制内心的喜悦和法乐。真正进入状态就是这样。在普通人的观念里，一个人在那样的环境里，有什么可唱可跳的？社会上的人特意创造一个歌舞升平的环境，但依旧唱不出来，也跳不起来。

密宗里经常讲乐空无二，这个乐是本具的“乐”，叫大乐，不是跟痛苦相对的“乐”。我经常跟大家讲，也许很多人都不爱听，普通凡夫从来没有感受过真正的快乐，跟痛苦相对的“快乐”不是快乐。相对的就是虚假的，不是快乐。真正的快乐，不是跟痛苦相对的，而是本具的，叫大乐，用“大”字来形容。其实它是不可喻、不可言、不可思、不可想的。但是我们不分析、不表达不行啊！实际上它是超越的。

谁都愿意追求快乐，希望获得快乐，学佛人亦是如此。但是学佛人所追求的快乐，最后获得的快乐，不是世间的快乐，不是与痛苦相对的“快乐”。他已经把这点看透了——这不是究竟的快乐！他要通过修行，最后得到的是真正的快乐，这是世间任何快乐都无法相比的。

现在你们也许还达不到这种境界，但是可以试一试啊，边念诵边思维，心里不再想别的。每一段、每一句、每一字都是有含义的，去思维它们，单纯地想，最大程度地思考它所表达的真理。有些人就是好高骛远，不去思考这些内容，不去悟这些道理，在那闭着眼睛，认为自己在打坐，在入定，那算什么呀！有时看到这种人，觉得他们非常可怜。

这里全是真理，我们需要这些真理，应该去悟这些真理，这是我们做课、念经的真正意义。现在念经的人多，悟经的人少；做课的人多，悟课的人少。如果认真去悟，就能体会到那种境界，至少能感受到那种快乐。

还有，之前讲过，一切对境，包括顺境与逆境，好事与坏事，好人与坏人，都当做修行的对境、成就的助缘，在一切对境中都能转为道用，也是恒时欢喜。这不是谁都能做得

到的。那什么样的人才能做到呢？就是依佛法，依正法——依智慧、依觉悟的人才能做到。

把一切对境都转为道用，都当做好事，当做成就的助缘，当有人谩骂时，当有人殴打时，当有人欺骗时，当有人伤害时，都能转为道用，都当做修行、成就的助缘，当做修行的对境，做到如如不动——不离觉性——能心甘情愿地接受，心平气和地面对。

不是在那憋着，有的人稍微懂一点因果，怕造业，只好憋着，第一次还行，第二次也行，第三次就爆发了，彻底完了。做到如如不动有点难，刚开始也可以忍，但是不究竟。

我们怎样才能做到心甘情愿地接受、心平气和地面对？也许有些人心里想，“这是不可能的事，谁能做到啊？”以觉悟，以智慧就能做到。如果没有这种觉悟和智慧，就无法转为道用。

佛和凡夫的不同之处就在这里，对于佛来说，无论身处何种对境，都会心甘情愿、心平气和，都会如如不动、了了分明。对于凡夫来说，做不到心平气和、心甘情愿，更做不到如如不动、了了分明。佛和凡夫在表面上，在吃喝拉撒上没有什么区别，即便是佛，也是以人的形象来度化众生的。这样，在示现上、在表面上，佛跟人一样。否则，怎么度化人啊！虽然表面一样，但是内心的境界不一样，遇到对境时的表现不一样，有着天壤之别。

凡夫就是自寻烦恼，自找痛苦，自己束缚自己，自己把自己关在了笼子里。佛不会犯这种错误，不会做这种愚蠢之事。佛是“莲花出淤泥而不染”，如《普贤行愿品》所讲：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”他的内心不会被染污，他的内心无论在何种对境中都是平静的，无论是在地狱还是在天堂，无论是在尘土还是在净土，他的觉性、光明都是不减不增的。

百日共修期间，对境肯定多，尤其是不好的对境多。有没有学佛，有没有修行，有没有变化，可以在对境中衡量。当真正战胜了逆境时，还要进一步战胜顺境。如果在顺境中

也能如如不动，不落陷阱，就彻底胜利了。这就是“恒当依欢喜”。

第四个标准，“能散即圆满”：一个人学佛修行之后，可以经过三个阶段。

第一阶段，应该以正知正见时时刻刻守护自己的相续。虽然很精进，很用心，但难免有失败、犯错，甚至犯戒的时候。很难顺利度过一切对境。对境出现后，能时时刻刻以正知正见守护自己的三门也不错。现在很多学佛人连这点都做不到。你以正知正见守护自己相续了吗？如果没有，说明第一阶段还没达到。

第二阶段，以正知正见守护相续的同时，很专注、很用心、很小心地面对对境，最后才能战胜对境，才能守住三门。以正知正见守护三门，很专注并小心翼翼地面对这些对境，就能顺利度过，或者战胜这些对境，自己的相续不会被染污，自己也不会在这些对境中失败。

第三阶段，即使在放逸的状态中，也不必太谨慎，能保护自己相续的清净，不会造业，也不失道心，这个功夫就不得了了。

比如说，骑士的骑术特别精湛，在马背上即使不太注意，马匹突然有一些危险举动，骑士也不会从马背上掉下来。同样，在放逸的状态中，也不会造业，也不会退失道心，相续也不会被染污，这个功夫已经相当高了。这种人可以走进红尘。

当时，没有人能度化皇宫里的人，后来文殊菩萨去了，陪他们一起玩，玩着玩着就把他们度化了。修行到第三阶段的人不会被染污，他的修行功夫已经达到了这种地步。但是普通凡夫不可以能跟他们学，否则倒霉的是自己。就像在三四层楼高的屋顶上，看到鸟在飞，如果觉得自己也可以学鸟的样子飞，会摔死的。

以此比喻要说明的是，不能跟那些人学，自己的内心，自己的境界自己不知道吗？听说有些居士还跟谛洛巴学，喝酒吃肉，你喝的酒能从手指排出来吗？如果能做到就可以喝。

以前我们这边有一位老喇嘛，他不喝别的酒，只喝白酒。他每天都要喝很多酒，但是却不醉，身边的人都很奇怪。我父亲跟他关系很好，有一天我父亲偷偷喝了他的酒，但是那酒却没有酒味，跟水一样。还有，我们这边的一个人——大家都见过他，他经常到我们寺院来——他跟老喇嘛的关系也特别好，他们二人经常一起喝酒。

有一次，他特意到老喇嘛家陪他喝酒，喝了很多，剩下的酒，老喇嘛让他拿回去。他拿回家后，自己没喝，送给了一个在政府工作的人，但并没有讲酒的来历。

第二天那人来找他，问他酒是从哪里来的。因为他喝完酒后，一夜处于无比喜悦的状态。他从来没有经历过这样的事情，于是就问酒的来历。那酒没有酒味，就是甘露。

现在社会上的有些人，假装成就者在那喝酒，醉得人不像人，鬼不像鬼。哪有这样的大成就者？你有这个本事吗？有的人还吃肉，你能超度它吗？

前几年，离我们不远的果洛，有一位个成就者，带几个人专门去抓鸟，抓到后把那些鸟的头都砍掉，然后再安上，但是却安反了。他把麻雀的头安在了喜鹊身上，把喜鹊的头安在了麻雀身上。一弹指，麻雀头小，喜鹊顶着麻雀的头飞走了；而喜鹊头太大了，麻雀顶不起来，飞不走。你有这样的功夫吗？若有给我看看。

有的人假装是成就者："我取伏藏了，我有神通……"那你为什么不露一露呢？你专门用神通说服人，那怎么不示现一下呢？其实没有！

所以不能跟这些人学，你能跟莲花生大士学吗？你有莲花生大士的境界吗？莲花生大士被浸入水里是淹不死的，被置身火里是烧不死的，从悬崖上掉下来是摔不死的。你们看看《莲师传》，就知道莲师的本事了。你能跟他学吗？

不能跟这些大成就者学，我们的修行即使达到了那种境界，也不能做这些事。那些示现是为了度化众生，没有这种意义、目的和作用，他们也不会示现神通。

应该传讲佛法，让众生明白诸法的究竟实相，破迷开悟，

见性成佛，才是正确的、可靠的。当修行达到这种境界时，躺着是法身，站着是大圆满，都是清净的、平等的、自在的、无碍的。刚开始时不能这么做，这叫懈怠。

用这些标准衡量自己，就能知道自己是否有修行，学法是否如法。但依此不能完全衡量你修行 OK 了，达到究竟的真谛了，还要精进。即便你有这些功德，有这些特征，还要继续坚持，要精进地学修。

[illegible]

[illegible]

第一，守护誓言，受持戒律。即：不能随意立下誓言，不能随意承诺。而一旦经过深思熟虑后立下的誓言，所做的承诺，无论遇到何种困难，无论何时何地都不可舍弃，不能背弃。

此处指戒律。佛法有诸多戒律，有出家的戒律，有在家的戒律。戒律有根本戒和支分戒。支分戒是为了保护根本戒，若是不守护支分戒，就容易犯根本戒。根本戒是不可越过的界限，若是违犯了根本戒，戒体就会受到破坏，自己的良心也会受到谴责。

支分戒也很重要，比如我们耕种的菜地，必须做围栏，只有把围栏维护好，里面的菜才安全，否则，牛羊进去会把菜吃掉。支分戒相当于围栏，根本戒是所种的菜。

平时我们应该严格要求自己，尽量不要破坏、违犯支分戒，否则根本戒就不安全了。支分戒守护得好，根本戒就不会受到破坏。

戒律有小乘的、大乘的、密乘的。小乘的戒律叫别解脱戒。在家人受持的五戒属于别解脱戒。出家的比丘戒、比丘尼戒，都属于别解脱戒。在家人和出家人是不一样的，在家有在家的戒律，出家有出家的戒律。而菩萨戒属于大乘的戒律，在家人和出家人是同样的。有的菩萨戒只是一条根本戒，有的是四条根本戒，有的则是十八条根本戒，支分戒也有很多。密乘戒不分出家在家，是统一的戒律。

以前我们讲《三戒论》时，详细地讲过别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的内容。

戒律很重要。然而很多人对戒律没有正确的认识，即使是学佛人也有点排斥戒律，这是错误的。“诸恶莫作，众善奉行”，即断一切恶，行一切善。积累善根是学佛人必须要

做的事情。如果没有清净的戒律做基础，即使以身口意三门来行持一切善法，精进地积累善根，结果也是不完美的。没有清净的戒律，这些统统不能成为纯善。

我们行持善法是为了将来能获得善果，为了能得到人天的安乐和究竟的解脱。若没有清净的戒律做基础，积累的善根不可能成为究竟解脱之因，也许会得到一些世间的福报，这些所谓的福报也遵循“如是因，如是果”之规律。在因地时不清净，掺杂着一些负面情绪或不清净的东西，那么将来感受果报时也是不清净的。

现在社会上有些人，可能前世积累了善根，今生身体比较健康，而且有姣好的容貌，但却因这样的福报，给自己带来了不便和诸多痛苦，甚至有的因为美貌失去了生命。其原因是他们种因时，掺杂着不清净的东西，有一些负面的情绪或不清净的行为，感受果报时也是这样，给自己带来了灾难。

有的可能种过善根，今生比较富裕，有一些财富，但是正因为这些东西，给自己带来了不便和烦恼，甚至为之失去了生命，这也是前世种因或积累福报时，在心态上和行为上有很多不清净之处，所以感受果报时也这样。

还有一些人，虽然得到了一些荣誉和名气，但也因此给自己带来了烦恼，甚至灾难，有的最后走进了绝望。

我们要用一切精力来行持善法，按佛法来说，用我们身口意三门来行持善法，种植善根，但前提是一定要有清净的戒律。

什么是戒律？在我们行持善法的过程中，有很多该做的与不该做的，我们应该有分辨和取舍的能力，这样才能如理如法地行持善法，才能积累清净的善根，这样，将来我们感受果报的时候，也是非常殊胜圆满的。

现在有些人，尤其是那些大成就者，他们拥有无比的荣誉和声望，但并没有给他们带来烦恼与灾难；他们世间的福报也很圆满，但并没有影响他们的内心。

这源自他们前世种善根、行善法时，是以智慧、清净心做的，所以感受果报时也是清净的。可见，戒律很重要。社

会上有很多这样的人，很愿意做好事，行持善法，但是不愿意受持戒律。没有戒律就没有任何约束，想干嘛就干嘛，以身口意三门造恶业……这样即使积累了善根或做了一些好事，也没有多大意义。应该在受持清净戒律的基础上，再去行持善法，播种善根。

龙树菩萨在《亲友书》里讲：一切能动的——无论是人还是其他动物，不能动的——诸如山、河、房屋等事物，都依靠大地而生存。如果没有大地，这些事物统统都不会存在。同样，一切善根功德，都依清净的戒律而存在，有清净戒律的基础，才会产生善根和功德。

这是以比喻说明受持戒律的重要性。所以，大家一定要重视戒律。初始阶段可能有些不习惯、不方便。但都是暂时的，只要坚持做，慢慢就习惯了。

很多汉地的居士刚接触佛法，不懂太多的佛理，对戒律不太重视。有的学佛很多年了，表面上看很精进，但持戒一点也不严格，随时会毁坏戒律，这样不可能有任何好的结果。

戒律是一切功德的基础。戒定慧三学是佛法的核心，它是证法。为了产生戒定慧三学的功德，大家都要学习三藏。佛法有两部分，一是证法，一是教法。经藏、论藏、律藏三藏为教法，戒定慧三学为证法。教法是为了证法而存在，是为了促进证法的产生。

通过教法产生证法，通过教法维护证法。教法讲的是佛法，讲法讲经，讲的就是戒定慧三学。远离了戒定慧三学，远离了三藏的内容，就不是佛法了。是不是佛法可以依此衡量。

大家听法也是这样。听什么？学什么？学经藏、律藏、论藏的内容，学戒律、禅定、智慧三学的内容。通过学修三学的内容，最终在自己的相续中产生戒定慧三学的功德。即使学的时间足够长，甚至精通了三藏的内容，若相续中没有产生戒定慧三学，已然失去了学修的意义。

戒定慧三学，在学修的最初阶段也是有次第的。戒律是基础，从戒律中会产生禅定，在禅定中才会产生智慧。若没

有戒律，不可能产生禅定和智慧。

现在，汉地的很多寺院经常修禅并研修相关的内容，社会上也开办各种各样的禅修班，但是都忽略了戒律，都不重视戒律。没有戒律的基础，一切都是空中楼阁，不可能成功。

然而有些人觉得禅修很好，去禅修班，打佛七，觉得很受益，其实没有太大的意义。如果没有戒律的基础，即使再有灵感，再有感觉，再有境界都是暂时的，充其量为“心灵鸡汤”。好比吃止疼片一样！可能会暂时控制粗大的分别念，心里会舒服、安静一点，甚至认为已经达到超越的境界，其实是不可能的。

无论打佛七还是开禅修班，仅仅几天时间，不会有什么收获和境界。除了基础特别牢固和相续成熟之人，其他人是不可能的。

在初始阶段守持戒律要约束自己的言行，远离外面不清净的对境。这样心才能静下来，才能参禅。再者，如果忙于琐事，杂念纷飞，根本无法参禅，更无法进入状态。若事务繁忙，有很多杂务要处理，心里挂念很多事情，就会影响参禅打坐。即使坐下来了，要参禅了，心也静不下来，无法进入状态。所以约束身口意，受持戒律是很重要的。

还有些人，嗔恨心、贪心、嫉妒心、傲慢心特别重，很难真正如法修炼。嗔心特别重的人，可能会经常遇到一些不愉快的事情，或总是生嗔恨，这样的人很难如法修行，心很难静下来。贪心特别重的人，无论是贪人还是贪财，一旦陷入这样的对境中，很难自拔，不要说修炼、打坐，即使入座了，脑子里想的全是这些东西，心怎能静下来？嫉妒心特别重的人，心里总有这样的障碍，心很难静下来。

所以在起始阶段，加之无始劫以来的习气，对我们来说是一种障碍，我们要去控制一些情绪，约束一些言行。我们已经迷失了自性，已经不在轨道上了。所以对我们来说，有很多不习惯、不方便，甚至障碍，其实这都是我们自身的问题。

无始劫以来，我们在六道轮回的过程中，早已偏离正确

的轨道，现在要回归轨道上，肯定有一定的困难，要下一定的功夫。其实是我们自己的习气和毛病，令我们偏离了轨道。

戒律不是约束和控制，也不是不方便和障碍，问题的根源在我们自身。所以若是真想解脱成佛，真想脱胎换骨，真想度化众生，就要克服习气，战胜自我。尤其初始阶段，要严格要求自己，实在不行先远离那些对境！不要接触经常让自己生嗔恨的人。虽然这不是好办法，但也是没办法的办法。

若你去接触那些对境，却无法调整心态，也无法控制情绪，可以先远离，尽量不接触。如果有修行、有智慧，可以调整心态，就不会受影响。

我经常跟大家讲，少接触、少看、少说话、少发短信、少聊天，这样可以避免发生一些不如法的事情。在修行之初只能这样。易生嫉妒的对境，也要尽量远离。慢慢地随着你修行的功夫和境界越来越增长，不会再受影响了，这时可以接触，再以己之力去帮助他、度化他，完全来得及。

戒定慧三学，有戒学的功德才会产生定学，有定学的功德才会产生智慧。禅定是很重要的，若没有戒律清净的前提条件和基础，一切都是徒劳无益，不可能成功的。所以说戒律非常重要。

出家有出家的戒律，在家有在家的戒律。在家出家共同的戒律也有很多，比如菩萨戒和密乘戒，要尽量地去受持。有些人却有很多顾虑，“我做不到怎么办啊？万一犯戒了怎么办！”没有什么，不必有顾虑。因为凡夫犯戒是正常的。

比如说别解脱戒，出家人犯了别解脱戒的根本戒之后，若是没有丝毫的隐瞒心，可以重新受。若有一刹那的隐瞒心，是不能再受的！犯了支分戒，通过一些方法忏悔，是可以恢复清净的！在家人就不一样了。如果在家人实在无法对治这些烦恼，实在没能控制住自己，犯了根本戒，忏悔了之后重新受戒，还可以得到戒体。

出家人是不一样的。我们受戒是依有部的传承，不要说女众，即使男众犯了根本戒，也不能重新再受，要彻底还俗，没有机会了。我听说汉传佛法，男众好像有三次机会，我们

这边没有这种传统。

“没有丝毫的隐瞒之心，一刹那也不隐瞒！”关于这点有很多辩论，有的主张不犯根本戒，有的则确定犯根本戒，有两种说法。应该会有一些机会，但若有一刹那的隐瞒之心，就再也没有机会了。

菩萨戒和密乘戒不一样，看起来严格，有些地方相对而言还是宽松的。犯了根本戒后也是可以重新受的，不必顾虑太多。犯了戒要忏悔，实在不行就重新受。业障本没有功德，通过忏悔能清净，这是业障的功德。

犯戒和破戒也是一样的，据《三戒论》讲，破戒了可以忏悔，再破戒可以再忏悔……只是修行的速度会慢一些，成就的时间会延长，但还是有希望、有机会的。

在持戒方面，若是自己有智慧，某些情况下很多戒条也有开许、开戒的时候，这样是不犯戒的。当遇到一些自己不可抵挡的对境，在实在不想继续受持戒律的情况下，也可以郑重其事地舍戒，这样只有舍戒的过失，没有破戒的过失！

我们讲《三戒论》时给大家讲过，如果懂得佛理，有智慧，受戒是不难的，是轻松、自在的。我们真正回到轨道上，那时是轻松、自在的！一点都没有问题。关键在于，若想真正回归轨道，必须靠禅定和智慧的力量，只靠戒律是无法回到轨道上的！

现在有很多人处于这种状态：受戒不是，不受戒也不是。若受戒，有很多的不方便和约束，觉得很难很苦恼；若不受戒，无法学佛、修行，也觉得很难很苦恼！在起始阶段，确实如此，但这都不是戒律的问题，而是我们自己的问题。最终，持戒是轻松的、自在的，是一种成就的助缘，是圆满自己的一种方便。

我们已经出轨了，想回到原来的轨道上，要靠禅定和智慧的力量，受持戒律是不能离开禅定和智慧的！如果有定力是不会犯戒的，有智慧更不会破坏戒律！有禅定、有智慧的力量，持戒就会变为成就的助缘，变成方便！方便就是没有障碍，到那时我们的内心是轻松、自在的，我们受持戒律也

是轻松、自在的。

也许很多人都不理解，受持戒律对身口意有很多要求，有很多条条框框、限制条件，有太多的取舍和要求。在这种情况下，怎么还能轻松、自在呢？看似矛盾，实际不矛盾。真正有禅定和智慧的功夫、具有能量，就能做到。既受持清净的戒律，同时又轻松自在。因此，我们要立下誓言，要守持清净戒律，不能违背誓言。

我也经常跟大家讲，不要轻易立下誓言，不要轻易发愿。要经过深思熟虑，真正决定了再立下誓言，之后就不可以再失毁誓言了。一个智者不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，会以生命来守护誓言，我们要向他们学习！我们都是学佛人，更不能草率立下誓言，一旦立下了誓言，就要守护誓言。有的人说要出家，但是遇到了一点磨难，就不出家了；说要修三年加行，遇到了一些违缘障碍，就不去守护誓言了，这都是不如法的。

这次大家发愿参加百日共修，在此过程中会遇到一些问题和磨难。今年百日共修开始的时间有点晚，后期的天气相对来说冷一些，这时决心就动摇了！又找借口跑下山去，不守护誓言是不好的！

今天强调的是要守护誓言。不要轻易承诺，一旦承诺就要兑现。无论在日常生活中与人交往，还是同修道友之间的交往，无论在僧众面前的承诺，还是在上师面前的承诺，都要恪守誓言，说到做到，否则就是做人有问题。

人格很重要，在做人的基础上，再做阿罗汉、菩萨、佛，是合理的。如果连人都做不好，却说要做菩萨、做佛，是不合理的，也是不可能的。所以说做人很重要。

麦彭仁波切在《二规教言论》里讲，人规是佛规的基础，没有人规不可能有佛规。佛规就是佛法！我特别重视一个人的品德，这是非常重要的。聪明的人不少，有能力的人也有很多，但是真正有品德的人非常罕见。

拥有好的品德很珍贵，这样的人是我们真正培养的对象。若是品德有问题，即使培养也是白培养，将来成不了大器，

无有意义！如果有好的品德，即使不太聪明，不太精进，也没有事，只要慢慢调教，将来一定会有所成就。所以人的品德是最重要的。

我们以前讲的《二规教言论》里，麦彭仁波切共讲了十几条做人的原则和规矩，对这些教言，大家一定要多看多学修，以此标准来衡量自己，检验自己是否具有这些功德。

不可轻率立下誓言，一旦立下誓言，就不能失毁誓言，并且要用生命来守护誓言。我经常跟出家人讲这样的话，当他们发心出家，尤其在受戒之后，我都会说：既然受持了戒律，就有了戒体，就要像保护自己的眼睛和心脏一样，去保护它们。有这种决心，才可以出家受戒。

无论在山上，还是在山下，都要护持戒律。有的在山上能够守持戒律，下山之后就随心所欲，好像不需要守持戒律了。应该做到无论在山上还是在山下，都没有区别。有的人在顺境中很清净，但面对逆境时，对自己的要求就不严格了，这也是错误的。

无论身处顺境还是逆境，都要守持戒律；无论是否在上师面前，是否跟僧团在一起，都要守持戒律。我们受持戒律的时间是一辈子，在这期间，无论遇到何种对境，无论在山上还是在山下，无论是快乐还是痛苦，都要保持戒律清净。

现在是末法时期，社会上有很多不好的现象，人们的内心非常复杂，邪思邪见特别重。你们回到汉地，回到城市里，处处都是造业的地方。普通的凡夫中，有很多都是无恶不作的人，难免也会受一些影响。但是要时时提醒自己，自己是个学佛人，是受持戒律的人，所以不能跟他们一样，不能犯错误，应该牢固树立正知正见。只有这样，才能在红尘中，在世俗间，时刻保持清净。

第二，言行不可太疯狂、颠倒。无论你的修行有多好，境界有多高，言行也不能疯狂，不能颠倒。藏地和汉地都有这样的人，说“我是学密的，学大圆满法的”，还有汉地一些修禅宗及修学其他法门的人，自认为不需要取舍因果，不需要断恶行善，这是错误的。

佛讲过，万法皆空，因果不空。因果是自然规律，是不会变的。其实空性和因果是一体的，有空性无因果叫单空，不是佛讲的大空性。佛讲的大空性是不离因果的，因果规律就是空性，空性就是因果规律，一者为相，一者为体，且二者是一体的，是同一个，是大空性。

万法皆空的意思指，没有不空的。但这个空是性空，自性空就是体空，但显现是不空的，因果是不空的，此二者并不矛盾。有些人也许心里存有疑惑，“到底是空还是不空？”既是空又是不空。之前讲过，就是一个状态叠加，即两种状态同时存在，说不存在也是不存在，说存在也是存在。

现代科学理念与此相同，当我们的意识参与进去之后才能决定的，之前是不能决定的，其实就是大空性的状态。我们的意识进去之后，就可以判断存在还是不存在，我们的意识是分别念。存在或不存在是分别心的假立，是我们意念的作用。而诸法实际的状态，既是存在也是不存在，既是有也是无，说有也没有，说没有也有。这已经超越了我们的意识，超越了我们思维的范畴。

显现和空性都是同时并存的，若存在就都存在，若不存在就都不存在。显现指因果，因果是不空的。

有的人说，我的境界已经很高了，可以喝酒吃肉，可以无恶不作了，这是错误的。善恶因果是自然规律，你能改变自然规律吗？善恶因果与佛性是不离的。佛经里讲，无论在天堂还是在地狱，无论是清净还是不清净，佛性是不增不减的。因果规律不离佛性，与佛性是一体的，因果规律也是不增不减的，是同一个状态。

佛教所宣讲的大空性，为什么与其他宗教讲的空性不一样？因为不离因果，没有堕入无边。而其他宗教讲的空性是没有因果的，这就已经堕入了有无之间的无边。

佛法所讲的空性不堕入无边，也不堕入有边，远离了一切边。所以因果很重要，若不深信因果，不懂因果，也不可能理解空性，不可能证悟空性。若在不懂因果、不相信因果的状态下证悟空性，这个空性就不是佛法所宣讲的空性，只

是单空，不是双运大空性。

所以，佛法所宣讲的大空性是不离因果的，是不离自然规律的，没有堕入无边。但是这个因果的自性也是空的，通过智慧观察，也是因缘和合，没有实质性的，这样也没有堕入有边，远离了二边。远离二边也就是远离了四边，二者是同一个意思。

因果不虚，无论何时都是如此。对于善恶因果，莲花生大士也讲过："境界比虚空还高，取舍因果比面粉还要细。"面粉很细，以此比喻取舍因果要非常细致。"境界比虚空高"，我们认为虚空是无边的，即使你的境界更高，甚至达到了无边的状态，但也不可以不明因果，不可以不取舍因果。所以我们一定要树立正知正见，无论何时都要取舍因果。对自己来说，既是一种保护，也是一种证明。

一切大乘修行人，都具有一个共同的目标：普度众生。如果发心是求自我解脱，那你根本不是大乘修行者，根本无法进入大乘妙道。如果是大乘修行人，要进入大乘妙道，必须要有利他菩提心：为众生要成佛，成佛后要度化众生。

成佛的目的是度化众生，度化众生就要好好表法。如果不好好表法，不谨慎取舍因果，沉迷于喝酒、吃肉、逛酒吧。社会上的坏人做的事情你都做，那么就会让很多人起邪见。并非对你个人起邪见，而是对佛法起邪见，对所有的学佛人起邪见：学佛人怎么这样啊？佛法怎么这样啊？佛教是这样吗？因此，对众生来说是多大的伤害啊！你的一个举动，一个行为，彻底毁坏了他的相续。这是第一方面。

第二方面，也有一些素质低、缺乏正知正见的人，会跟你一起混，把你当做成就者，以盲引盲。一听说某人有神通，就盲目地追随。若是你的表法不好，他们也会跟你学，你会把这些人都带入邪道和恶道。现在也有所谓的上师、师父，不严持戒律，喝酒吃肉样样做，行为不如法，身边那些所谓的追随者，所谓的弟子，也跟着做一些不如法的事情。这不是把众生都拉到了水里，都带坏了吗？由此会造下无尽的罪业，而且还是以佛法造业，将来肯定堕落，要一起下地狱，

而且出脱无期，这是很严重的。

即使修行境界再高、再有成就，也要好好表法。因此，不昧因果，严格要求自己，谨慎取舍善恶因果，认真表法很重要。

社会上还有很多人，自称有成就，修行境界高，既不传法也不讲法，只是偶尔搞一些活动，灌灌顶，修修法。他不讲法，但却说神通，前世是什么，来世是什么；取了何种伏藏，有了多大成就；哪天怎么飞了，哪天搞了些什么。

汉地居士特别容易相信这些人，跟着这些人跑。说神通，玩神通，是绝对不允许的。我们的道场是绝对不可以玩神通，说神通的。无论是男众还是女众，无论是何种身份，何种状态，都不可以说神通，玩神通。

玩神通、说神通解决不了问题。若玩神通，就都追求神通去了，不会重视真正的佛法、正法，这都是不允许的。现在玩神通、说神通的人特别多，希望大家不要去接触那些人，也不要去相信那些人，说什么“前世是我的母亲，是我的女儿，我的儿子……”这都是骗人的。

其实众生曾经都互相做过母亲、兄弟、姐妹。不是因为他有神通才能说出这些事情，若因为前世是母亲或女儿，就要对她好一点，因此而特意来救度她，还是有分别。若这样说，哪个众生不是你的母亲？哪个众生不是你的女儿？所以不要做这些愚蠢的事情，不要相信那些疯疯颠颠的人。反正我是不会相信的，你们自己看着办。

相信佛、菩萨，不是因为他们身为佛菩萨，而是他们所传讲的佛法都是真理，都是真谛。应该以智慧解决问题，以智慧让自己超脱轮回，才是正确的选择。

上师、佛菩萨，只能教给我们殊胜的方法，让我们明白真谛，我们要恭敬，要心存感恩。若要真正超脱轮回、解决问题，必须靠真理、靠智慧，不是只靠佛菩萨，只靠祈祷上师。靠自己修行的功夫，才能解决真正的问题。

有很多人说，自己是某种成就者，某种瑜伽士，穿得古古怪怪的，言行疯疯癫癫的。既不讲佛法，也不谨慎取舍因

果，这都是不如法的。所以不要相信这些人，也不要追随这些人，应该保持正知正见。

第三，不可有分别。比如发慈悲心，很多学佛人都有这种毛病和问题：对穷人发慈悲心，对富人不发慈悲心；对残疾人发慈悲心，对健康的人不发慈悲心；对自己的亲人和关系好的人发慈悲心，对关系不太好的人和仇人就不发慈悲心，这都是分别。富人和穷人有什么分别？都是同样的，都是无明、颠倒和愚痴的，内心都是烦恼和痛苦的，从此角度讲，都是可怜的。

我们都是学佛修行人，应该有智慧！什么是真正的痛苦？什么是真正的问题？就是愚痴颠倒。愚痴颠倒才是真正的痛苦，它是一切痛苦的根源；愚痴颠倒才是真正的问题，这个问题是所有的众生都具有的。

所以，穷人和富人都是一样的，内心里都痛苦，只是痛苦的方式不同。残疾人和健康人都一样，见到残疾人就很慈悲，这不叫慈悲，而叫同情。遇到残疾人，心里觉得他们很可怜，也能发少许的慈悲心，然后去关怀照顾，送点东西。但是对健康的人，就没有这样的心态，无法生起慈悲心，也不知道关心他们，这是不如法的。

对于一名学佛之人，尤其是一名大乘修行人来说，众生是平等的。健康人和残疾人都一样，都是愚痴颠倒的，内心都是烦恼痛苦的，都是平等的。很多人对自己的亲人和关系好的人发慈悲心，却与仇人和关系不太好的人划清了界线，这叫舍弃众生，同时犯了菩萨戒的根本戒。

有些人甚至对同修道友还心存嗔恨，这样还算是修行人吗？今天跟你们说的是心里话，若是不改掉这些毛病，就不要学佛了，因为你已退出学佛人的行列了，已经丧失了资格，即使留在这里，也没有任何意义。

所有的众生，即使是你的敌人、仇人，也不可以跟他划清界线，也不可以舍弃他。也许暂时不能度化他，暂时帮不了他，但是可以发愿：将来成佛、有能力时，一定要度化他，一定要帮助他。有这样的愿，才不会舍弃众生。至于同修道

友，就更不必说了。若对同修道友心存嗔恨，就是破坏密乘戒的根本戒。

我们现在都是学大乘佛法的，尤其是学修密法的，若犯了根本戒，还能成就吗？所以，若能改正是可以的，我们也会给你改过自新的机会。没有把你赶出去，也是在给你机会。若能改正，还是有希望的；若不改正或根本不想改，也不努力去改，就不应该继续留在这里。如果有这样的人，应该离开这个行列，离开这个地方。

亲人和仇人都是平等的，都曾经做过我们的恩人，也做过我们的仇人。所以现在我们要感恩、报恩，要去度化、帮助他们。若这样做，我们也能获得圆满的果位，也能解脱。

修忍辱。我们对亲人和关系好的人，能做到安忍，但对仇人和关系不好的人，就不能安忍，这是不如法的。还有的人，对人可以安忍，对鬼神就嗔恨了。自己施了很多法，但都没效果，于是想方设法找法力更强的人，想把这些鬼神都赶走，都处理掉。

学佛人中也有很多这样没有正知正见的人。算命不如认命，到处算命、打卦，解决不了根本问题。

有些人在顺境中还可以，但在逆境中就无法修安忍了；有些人在逆境中能修安忍，但是在顺境中，遇到一些好事时，就失态了。现在有些人领到工资了，若多了几千块钱，就高兴得不得了，于是呼朋唤友，邀约到一起喝酒吃肉，一起去造业。还有些人做生意突然发财了，也会忘乎所以，然后随心所欲地造业。这都是不如法的，无论身处顺境还是逆境，都应该泰然处之。

还有不按次第修行的。有的人注重闻思，却忽视了实修；有的人注重实修，又忽视了闻思。闻思是双目，实修是双足，缺一不可。若只有双目没有双足，无法到达目的地；若只有双足没有双目，也无法到达目的地。所以闻思和实修是不可分割的整体，要把闻思修结合起来，把理论和实修结合起来。

有的人理论学得特别好，但实修方面特别差。现在有些佛学团队就是这样。有的实修方面还可以，打坐、念咒……

但闻思方面却很差，不懂理论，这都是不如法的。

我们是理论和实修相结合的，既有理论也有实修。只有理论没有实修，只有实修没有理论——只有双目没有双足，只有双足没有双目，都行不通。还有些人特别偏好高深之法，却忽略了基础。若没有基础，学修那些高深的法是不可能成就的。

我们现在修加行就是打基础，基础打得越牢越好，越稳固越好，这样成就越大。所以大家不要好高骛远，不要着急，先把基础打好。要听话，跟我们学，就要把基础打好，先不着急学修高深之法。还有些人不太在乎严重的恶业，却刻意防范细微的恶业。

以前我们藏地有一位大成就者朱巴根拉，有一次，过一条大河时，连鞋都不脱，穿着鞋直接就走过去了；而过小溪时，却绕了很远的路。很多人看见了，难以理解。应该绕着过大河，直接过小河才对，他却反其道而行之。问其原因，他说藏地的学佛人就是这样，面对一些大的恶业时，不考虑、不在乎；但面对一些微小的恶业和琐事时，却很谨慎、很在意。他的目的是为大家现身说法。事实确实是这样的。

现在有些人就是如此舍本逐末，严重的恶业不注意，对细枝末节的过错却很谨慎，我们不可以这样。恶业有轻有重，有我们目前能做到的与做不到的，应该以佛法为取舍标准，以自己的根基去行持，不可有颠倒的行为，此为第三种。共讲了三个总义，今天就讲到此。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。《修心七要》讲的是大乘佛法，主要宣讲菩提心。菩提心包含了大乘的全部教义，非常重要。我们要成佛，要度化众生，就要依靠菩提心，即世俗菩提心和胜义菩提心。我们在凡夫地时，依靠世俗菩提心提升自己；在有境界，真正见性之后，依靠胜义菩提心提升自己。只有依靠这两个菩提心，最终才会到达彼岸，才能成佛度众生。对于真心想普度众生的大乘修行人来说，菩提心是非常重要的。

[illegible]

此处宣讲了两个修法，即两个道理。

第一个是转欲，主要讲的是心态——心里的转换。我们一直都只爱自己，但是从今天起，从我们发菩提心开始，就要爱他人、爱众生。必须在心里放下对自我的执著，真心实意地为他人着想。我执我爱、自私自利是一切烦恼的根本，也是一切痛苦的根本。

我们为什么烦恼痛苦？世人会找很多借口，但这些并非真正的理由。我们烦恼痛苦，不在于有钱或没钱，不在于有权或没权。但我们常常认为这些才是我们烦恼痛苦的根源，其实不然，都是错觉，都是我们错误的观点。

我爱——对自我的执著，才是一切烦恼痛苦的根本。当真正把自我放下时，就是没有对自我的执著，没有自私之心时，就不会再有烦恼痛苦了。无论处于何种状态，有钱没钱，有权没权，都不会烦恼痛苦。

从内心深处爱他人，必须心里没有丝毫自私的成分。只有真正放下了对自我的执著，才会真正地爱他人。虽然我们现在也有爱他人之心，但是还没有放下对自我的执著，还怀有私心，即使爱更多的人，也不是真正的菩提心。

所以我们要转换心态，之前只利益自己，从今天开始，

我们要从行为上改变，从发菩提心开始爱他人、利益他人，从内心深处放下对自我的执著。当我们真正去利益他人时，功德、福德才会圆满。当我们真正去利益他人时，个人利益，心中所愿才会圆满。

火点上了，灰自然就有了。若仅仅从单方面追求这些，不一定能成功。即使表面上成功了，发财了、升官了，得到了一些世间的福报，实际上，还会跟之前一样，无法远离痛苦。这些所谓的福报给我们带来的是灾难，不是真正的功德、福德。当我们真正能利益他人的时候，我们的功德自然就圆满了，福德自然就圆满了，这都是自然而然的，也可以说是本具的，同时会显现。这一点很重要。

第二个是自稳重。我们都已经进入佛门，都有自己的理想，无论是求自我解脱，还是想普度众生，都要非常认真地对待这种信仰，要如理如法地依止善知识，如理如法地依止善友。

如理如法地依止善知识：首先要观察，然后再依止。密勒日巴尊者曾说："弟子不观察上师，如同喝毒药；上师不观察弟子，如同跳悬崖。"指互相之间首先要观察，要依大乘、小乘所宣讲的善知识的标准——法相，进行衡量、观察。

如果认定他是一位合格、具德的上师善知识，还要看与自己的缘分，看缘分指真正能够利益自己、帮助自己。有些上师善知识具足法相，也是位具德的上师善知识，但是不一定能帮助你、利益你，这一点也是很重要的。

他的境界再高，能力再大，再有名气，如果不能帮助你、利益你，依止他，也没有多大意义。依止和普通亲近不一样，依止是要依靠他——在解脱的菩提大道上依靠这个人。首先把自己的身口意交给他。

不要说大乘佛法，小乘佛法也有这种要求，有这样的说法：除了绕佛塔、上卫生间、刷牙饮水，这三件事不必请示师父善知识，别的都要请示上师。师父允许才可以做，禁止就不能做；师父让去才能去，不让去就不能去！小乘佛法里有这样的要求，有这样的戒律。

大乘佛法更严格，依止上师以后，身口意都要交给他。从此以后，就要依教奉行，一切听从安排，让你学什么你就学什么，让你念什么你就念什么。若是还掺杂着自己的分别念，一意孤行，是不如法的。依教奉行就在于，上师会针对你的根基和学修情况给你传法，对你进行调教，否则，就没有办法真正摄受你。

现在很多人嘴上说依止上师，却并不尊重上师，想去哪就去哪，想学什么就学什么，想干什么就干什么，我行我素，凡夫无不如此。尤其是你们的自我意识都特别强，总是固执地坚持自己的主见和古怪的想法，这都是不如法的。既然依止了上师，就要遵从上师的意旨。

《华严经》中讲：自己为病人想——自己是个患者；善知识为名医想。若想治疗、痊愈，必须要听从医生的，若是不听从医嘱，医生给你开药也不吃，医生给你检查也不服从，他没有办法治你的病，你也不可能痊愈。同理，必须要依止一位上师善知识，听从他的教导，在他面前真正放下自我，真正依教奉行，才有真正的摄受，这才叫做摄受！

我们讲暇满难得时，讲过善知识摄受，即指依教奉行。一位真正具德的上师善知识，是慈悲的，若是在上师面前依旧不能放下自我，还是自以为是，就不可能得到上师善知识的真正摄受。能否得到上师的摄受是双方面的，若是做不到全心投入，放不下自我，很难得到这种殊胜的加持！

我们在学佛的道路上，得到上师善知识的摄受，是非常珍贵的。如果没有这样的福报，不可能成就，不可能到达彼岸。现在有很多人在自学佛法，但即使再努力、再精进，也是徒劳无益的。是不可能成功的，不要犯这种错误。大家一定要依止一位具德的上师善知识，放下自我，听从他的安排，接受他的调教。这样才会有改变，才会有提升，否则不可能成就。

如果依止了这样一位上师善知识，一定要长期依止。以前的很多大德高僧依止上师善知识时，至少依止二十年、三十年，甚至四十年。龙钦巴大士讲过，他的后学者，依止善

知识的时间要长一点，闻思佛法的时间要长一点。这是给我们后学者的教言，也是对我们的要求。

不要着急弘法利生，不要着急接受灌顶、接受口诀，这也是稳重，听从自己的上师善知识的教导就可以了。密勒日巴也出现过这种问题，他总想跟其他弟子一样得到灌顶，想得到玛尔巴上师的口诀，但是实在没有机会。玛尔巴的夫人达媚玛不忍心，他俩合伙偷了玛尔巴的印章，安排他去依止玛尔巴的大弟子。密勒日巴在玛尔巴弟子那里也没有得到法，没有得到任何加持，后来还是回到了玛尔巴的身边。这不是着急的事！该给你口诀的时候就会给你口诀。只有长期地依止上师，上师才能全面地了解你。

也许很多人觉得，“不必如此吧？一位具德的上师善知识具有他心通，用他心通一观察，就知道弟子的相续和修行到哪个层次了”，这是不可以的。以前，伟大的佛陀具有神通，却没有用过神通，而是通过观察了解，再给弟子们传授与之相应的法门。比如说一个弟子犯了错误，佛明明知道，却装作不知道，叫身边的人当面询问他，以这种方式去了解或者制止，而非通过神通解决问题！

一切具德的上师善知识跟佛陀一样，会慢慢地了解你的学修状况，会随时指点你，为你安排一切。因为他最了解你，他知道你修行的层次，知道你的习气，他人却不知道，所以要长期依止上师。只有这样，上师才能真正地摄受你，不断地给你传授教言或调教你。他通过观察，给你传法，他教导你的过程都是不一样的。

其实，法门都是平等的，但是每位上师善知识，都有自己度化众生的方便，如果你是他的所化众生，是他宿世有缘的弟子，他知道你应该选择何种法门或应该走何种道路。

通过神通不能摄受你，不能解决这些问题。当你依止一位有缘的或具德的上师善知识后，他会给你传法，这个过程只有他能掌控，其他人不能。他有自己摄受弟子的善巧方便，通过这些才能度化你，所以这都是很重要的。

现在很多人心里有疑惑：“我该修什么法门？和我的相

续相应的法门是哪个？”社会上有很多的学佛人，今天学这个法，明天又学那个法；今天跑这个道场，明天跑那个道场，没有好好地依止一位上师善知识，很迷茫。

若是你真正有幸遇到了自己的上师善知识，就如法地依止他，他会给你安排，你就不必瞎操心了，也没有必要想那么多。有很多人，虽然依止了上师善知识，但还是觉得上师善知识不了解自己，又去学其他的法！其实你的上师善知识最了解你，如果你需要这个法，你的境界到这个层次时，他一定会给你传授的。

上师给每个弟子传授的法及对每个弟子的调教方法也是不同的。因为每个人的性格迥异，烦恼习气不同，自身的业障也不一样，所以调教的方法不只是传法，或只在口头上讲，这样很多问题无法解决。上师会用各种方法摄受你，或赞叹，或批评，甚至在大庭广众下挑你的毛病，说你的过错；有时候很冷漠地不理你，你有问题去请教，也不回答你……这都是上师和弟子之间珍贵的、殊胜的传授、摄受、调教的方法。这与普通人或没有缘分的人是不同的。

有的人可能想不通：为什么不理我呢？有问题都不回答，这是什么上师善知识啊？这是你与上师善知识之间特殊的缘分，他才以这种方式调教你，是根据你的心态和修行状况，给你示现，这对你来说才是珍贵的、殊胜的。

依止善知识一定要如理如法。有些人也想去亲近其他的善知识，也想去朝拜，也想去做一些有益的事情。如果有必要，有这样的缘分，上师也会给你安排的。如果不请教上师，不听上师的教导，擅自去做，对你来说，也许会变成修行的障碍。

惹琼巴是密勒日巴的弟子，彼此亦师亦友，平时相处也比较随便。有一次，惹琼巴想去拉萨朝拜，密勒日巴不同意，但是他没听从密勒日巴的告诫，自作主张地去了，结果遇到了违缘。在这个过程中，他破坏了戒律，给自己的修行带来了极大的障碍。后来惹琼巴回到了密勒日巴身边，忏悔后才有了一点改变。

历史上有很多这样的公案，也许你会想："我是去朝拜，是去亲近善知识，是去做善事……"这本来是好事，是应该做的，但若是不请示上师，或不听上师的话，上师不让去，还是很固执地去了，这些事情也许会变成一种违缘，会给你带来很多障碍。

现在也有这种现象，有些学修小组不听话，最后出现了很多违缘和障碍，很难坚持共修。也有个别人不听话，导致遇到了很多的违缘障碍，这都是要注意的。我们不要轻易犯这些错误，这样会在修行的道路上给自己带来很多的违缘障碍。

我们还要依止善友、亲近善友。善友很重要，普通凡夫很容易受环境及身边人的影响。社会上有很多人本来很好，后来跟某些人混在了一起之后，开始学会了做坏事，喝酒、抽烟，赌博等。学佛人中也有这样的，有的刚开始很清净，很有信心，后来跟某些人混在了一起之后，自己不清净了，信心也退转了；有的刚开始很有正知正见，后来跟某些人在一起了之后，变成一个神神叨叨的人。这些人说神通、玩神通时，我真有点害怕。这都是受了身边人的影响，所以我们一定要依止善友，要亲近善友。

善友是指有好的人品，严守戒律，不断地闻法修法——特别精进，烦恼习气少。有的人经常在背后说他人的过失，这种人不是好人。好人不会在背后说他人，若真有什么要说的就当面说，若当面不说就不要说。背后说他人是不道德的，背后说同修的是恶友，我们不应该亲近和依止这种人。

第一，要有好的人品。好的人品包括正直、稳重、善良、具有惭愧心等。稳重指能以智慧观察和选择，做出决定后，不会轻易动摇，不会草率改变，因为心里知道都是正确的；正直是无私无我，为他人着想；还有惭愧心、心地善良等这样的人品。第二，戒律清净，精进闻法修法。这样的人，才值得我们依止。

善友就是一起做善事，道友就是一起提高境界，互相帮助。平时相处时，要观清净，经常在一起，也会看到一些不

清净、不如法的地方，但是要尽量观清净、观圆满。

其实从自己的心态和境界里去想，确实有不清净和不如法的地方，但这都是自心的显现。都是因为自己的心不清净，才有这些不清净；都是因为自己缺乏智慧，才有种种不如法，都是自己的问题。其一，这些显现，或是对方的表法，让自己烦恼，或者让自己的心里不清净了，依旧是自己的问题，因为没有保护好自己的相续，不够智慧。其二，这都是自心的显现。为什么会有这样的显现？说明心不清净。

当真正回归自性，智慧圆满时，看一切都是清净的，看一切都是圆满的。从自己的角度讲，是这样的；从他人的角度讲，他人的相续有清净的，也有不清净的，但是我们很难衡量，如果轻易说是非，诽谤他人，很容易造业。

所以要观清净、观圆满，一般情况下不说道友的过失，也不说道友不爱听的话。但是如果你知道他那样做是业力的反应，或知道他在犯错误，而且你有能力帮助他，转变他，可以去指正他。

比如一位上师，可以说弟子的过失，因为上师和弟子之间有这种特殊的缘分。上师说弟子：第一，弟子不会因此而生烦恼；第二，弟子一定会改正。

上师说弟子也是一种殊胜的传授，也许通过这种方式能让他见性；上师说弟子也是帮他消业。有时我们看不懂，但有时也能看懂。

很多弟子，上师说他，甚至打他，他都很开心、很快乐。前几天有个人说，他之前状态一直不好，身体也不舒服，但是后来被上师打了一下就好了，这些情况都是不一样的。反观自己，能否做到这样？若不能就不要说他人的过失。

要说他的过失和毛病：首先要确定他并不是示现，而是真正在犯错误；第二，你要有能力调教他，并且他能接受你的做法和态度。如果让他人烦恼了，或影响了他的心境，这种情况下是不能说的。所以一般情况下不说，发现了一些问题，觉得严重时，要么跟辅导师说，要么跟上师说。平时尽量观清净、观圆满。

不说他人的过失，不说道友的过失，断除恶语，说悦耳语，说好听话让他人高兴。同修道友、善友之间要如理如法地学修，不能搞神通和玩神变。对此，我们的要求一直很严格，一直排斥搞神通，因为这是很严重的、不如法的行为。

现在有些道场特别不正常，学佛后应该是有智慧的正常人。反观很多学佛人，不要说智慧，甚至都不是正常人了。你们也应该听说过，这些人说的都不是人间的事，都是神的事了，都已经搬到神的世界里去了，我觉得太可怕了。所以在我们的道场，是绝对不可以这样的。

希望每个人都不要这样，不要说神通，不要玩神通。佛菩萨有神通也不玩、也不说，都是有道理的。对于一名成就者来说没有什么，玩神通、说神通就像玩游戏一样。但是凡夫就不一样了，他会执著的，如果你去影响他，会损坏他的慧命。成就者之间不需要玩神通、说神通，因为没有意义。凡夫更不可以使用神通，互相之间都不能玩神通，不能说神通，要有正知正见。先做人，在此基础上，受持清净的戒律，精进闻思修行，才是正确的。

现在网络传播的信息非常广泛，社会上的邪师邪教也非常多。很多人以佛教的名义，传播非佛法之事。我们一定要远离这些神神叨叨、古古怪怪的人，如果不想跟我们一起学，我也管不了，随你们去吧！

另外，我们应该切记，切勿炫耀自己！有的人刚刚产生一点功德和境界，就开始炫耀："我有什么境界，有什么功德，如何如何……"这是不必说的。在这方面我们寺院还可以，不仅居士，包括出家人也不怎么炫耀自己。

其实，是金子总会发光的，不必炫耀，若是自己真正有修有证，一定能影响人、感化人，你的所化众生终会来找你，终会归到你的座下。自己是菩萨再来，是空行、空行母，有何种神通，有多大能耐……不需要炫耀。

我们寺院对出家人要求很严，很多人连正常的供养都不收。若是戒律清净，能精进学法修法，正常的供养是可以接受的。但是绝对不可以化缘，绝对不可以为了自己的利益而

赞叹自己，诽谤他人，这是犯菩萨戒，是绝对不可以的。

我的意思是，要把自己打造好，自己有修有证，将来就能真正利益他人，度化与自己有缘的所化众生。不必炫耀，他们终究会来找你，都会皈依到你的座下。

我们现在都不要去执著这些事情，该来的总会来，不该来的也不会来，如果是自己有缘的所化众生，是跑不掉的，也不会远离的，否则，再强求也没有用。

我们一定要努力，要付出，但是也要随缘。我弘法利生的态度就是随缘。我们建道场也是随缘，能建就建，不能建就不建。我们结缘众生的方法也是同样的，有缘就在一起，没缘也不勉强。在座的同修、弟子也要这样。不炫耀自己，不着急度化众生，因缘成熟了，自然就会有。

大家也不要炫耀他人。有些人根本不了解某某上师、某某人，就炫耀他是什么再来，有什么功德……现在是鱼龙混杂，什么样的人都有。这与居士们，与出家人都有关系。有些人在那瞎宣传，说什么多年修行人，闭关多少年。闭关多少年又怎么了？还有的说是某某上师认定的……你怎么知道是认定的？你有什么依据？什么也不知道，还说是认定的，谁认定的啊？没有！？

其实不必认定，很多认定都是错误的。“是金子总会发光的，”几千年前、几百年前，佛、上师们就说了。在印度，佛也没有认定这种传统，后来有成就、再来的人，依然有自己度化众生的事业，利益了很多众生。

在汉地没有这种传统，但是也出现过很多佛菩萨再来的大德高僧，利益了无数众生。藏地历史上确实有认定转世灵童的传统，但现在也不实行了，因为大家都不赞同。今后在藏地也不需要认定，若真的是佛菩萨再来，自己会凸显的，不需要认定。

有些人就是瞎起哄，瞎宣传：这个是成就者，那个是活佛。你有何依据和资格证明他是活佛？都是道听途说，都是不如法的。华智仁波切说：“不赞不谤一切人。”不要赞叹也不要诽谤，做好自己就是最好的选择。在不了解的情况下，

不赞叹，不诽谤，不亲近。

此处主要宣讲了如理如法地依止善友、道友。所以我们不要远离道友、善友，要与他们共同进步，这样我们才会获得成就。

大家一起学修，共修很重要。当时佛陀建立了僧团，直至后来传扬密法，也特别强调共修。以前讲过个人的力量像火星，众人的力量像火焰。真正想获得修行上的成就，要靠大家的力量，只靠自己的力量是不行的。若依靠大家的力量，就要具有正知正见，要如理如法地依止善友、亲近善友，这一点非常重要。

□□□□□□□□□□□□

今天继续讲解《修心七要》。《修心七要》为旧噶当派大德恰卡瓦格西所著，内含诸多菩提心的修法，且有许多甚深的窍诀。

□□□□□□□□□□□□

此颂的意思是，在没有必要的情况下，不要谈论他人的过失，也不要思量他人的过失。

第一，不要谈论他人的过失。每个人的习气不同，有的人特别爱说别人的缺陷，比如瞎子、聋子等等。如果是带着恶意说，就是对别人的谩骂，犯了口业。如果是在放逸的状态中，说他人的缺陷或过失，也会有很大的罪过。

一个学佛人，尤其是一个大乘修行人，在没有必要的情况下，不可以说他人身体和品德上的缺陷，因为这样会影响他人的心态，会让他人烦恼、生气。另外，

谈论这些缺陷，于自己毫无益处，但是有些人因无始劫的习气，喜爱谈论他人的缺陷。

我们信仰的是大乘佛法，应该按大乘教理的标准要求自己，切不可违背。大乘佛法分两种：般若乘和金刚乘。般若乘即菩萨乘，从这个角度讲，所有众生都曾经做过我们的父母，都对我们有恩德，我们不可恩将仇报，不能伤害他们。

从金刚乘的角度来讲，一切众生都是佛，都是菩萨，若是说他人的过失，就是对佛菩萨的不恭敬，自己的信仰也受到了影响。

首先要搞清楚自己信仰的是什么，然后才会对佛菩萨产生恭敬心。我们之所以能看到对方的缺陷，说明自己的内心不够清净。从金刚乘的角度讲，一切都要观清净。为什么要观清净？因为从自性的角度讲，本来都是清净的。即使我们现在还没有达到视一切清净的境界和觉悟，但是也要相信这个道理。如果不相信这个道理，还对这个道理产生怀疑，说

明没有资格学密法，也不是金刚乘的法器。

现在有些人不懂这些道理，觉得念佛号就是学显宗，念咒语就是学密宗。以此标准无法判断与衡量。

显宗和密宗的区别在于，显宗不强调清净观，主要抉择的是体而不是相。从体上讲，显密没有区别。显宗应成派抉择的，诸法的本体是远离八边戏论的大空性，密宗也不可能有比这更高的境界，也不可能抉择比这再高的真理。但是二者在现分上是有区别的：显宗在宣讲诸法本体时，虽也讲现分——他们抉择的空是不离现分的，但他们不注重现分，也没有抉择光明。密宗着重讲的是现分，宣讲显现的时候，强调不清净的法是一种迷乱的现象，可以说是不存在的，但是清净的显现是存在的。这是显密之间的区别。

密宗续部里有明确的说明，我们虽然没有达到这样的境界，但是不能不相信这样的真理。若不相信，就无法进入密乘，也无法成为金刚乘的法器。所以，从这个角度来讲，他人都是佛菩萨，更不可谈论他人的过失。否则，就是对佛菩萨的不恭敬，是自己的见地有问题，这样无法进入密乘，更无法跟密宗所宣讲的甚深法义相应。

大乘佛法里也具有这样的教言。比如《入行论》里讲，一切众生都是我们成就的助缘，我们成就要靠众生，若是没有众生我们如何成就呢？我们的修行也不离众生，所以应该善待众生。尤其我们都是发过菩提心的大乘修行人，若是伤害众生，说众生的过失，也是违背菩提心的。

何谓违背菩提心？就是违背自己立下的誓言。虽然谈论的是别人的过失，但染污的是自己的相续，耽误的是自己的成就。一个智者不会犯这种错误，以后我们要尽量断绝这种行为，不说他人的过失。

从因果的角度来讲后果也是非常严重的。大家都看过《百业经》，里面有很多相关的公案。有位比丘尼，曾经说另外一位比丘尼“像狗一样”，后来在五百世中转生为狗。只是随口说了一句，这看似是微不足道的行为，却有如此严重的后果。

我们在喇荣时，上师如意宝非常重视这方面的修行，经常给我们讲相关的公案，跟我们讲谈论他人过失的罪过。

第二，在心里思量他人的过失也很不好。如果观清净，自己的相续就会变得清净；如果思量他人的过失，自己的相续就会变得不清净。

作为学佛修行人，保持自己相续的清净是最重要的。在一切对境中，不让自己的相续染污，这是修行的重点，也可以说是修行的根本。一旦开始思量他人的过失，当下去观察和体会，就会发现自己的内心变得不清净了，甚至生烦恼了。若思维他人的功德或观清净，当下你的相续也会变得清净，也会生欢喜心。这是非常殊胜的、智慧的，让自己快乐和保护心态的方法。但世人都是颠倒的，偏偏不愿意这样做，非要思量他人的过失，这叫自寻烦恼。

再者，当你看到这些不清净，看到对方的过失时，其实是自己内心的一种反射，此时你自己的内心是不清净、不够觉悟、不够智慧的。因为佛法里讲，自己的世界，自己所感受到的，外界的显现，都是自己内心的反射，还是自己的问题。可能自己的内心不够清净，从自己的角度来讲是这样的。

所以，当遇到这样的对境时，应该反省、忏悔。但是我们并没有这样做，也没有这样的能力，甚至认为这是对方的过失，是客观存在的问题。这样一来，我们就是错上加错。这是从自己的境界、心态来观察分析的。

从他人的角度讲，众生也有这样的情况。有些人跟我们一样是凡夫，肯定有不清净，但这是他的问题，他的显现，也是他自心的一种反射。若我们有这个能力，有这个缘分，能唤醒或帮助他改正这种错误，可以当面说。比如一位具德的上师，摄受一个合格弟子时，是不会手下留情的，他肯定会恰如其分地指出他的缺点和毛病，这是有必要的，是可以说的。

也许有些人会想：他人犯了错误，有了一些不清净的显现，我也不能说吧？这取决于你与他的缘分以及你是否具有这个能力。若你们的缘分好，也有改正或唤醒他的能力，可

以当面说，否则就不能说。

以上是站在他人的角度说的。

从自己的角度来讲，都是清净的，没有不清净的，若有不清净的，或是看到所谓的过失，都是自己的问题，应该忏悔。但是从他人的角度看，肯定有不清净的。有些内心清净，有些内心不清净。如果内心不清净，肯定有很多不清净的显现，也肯定犯了一些错误、造了一些业。此时，在我们能利益他、帮助他的前提下，可以想，可以说。若没有这样的前提，就不可以。

很多取舍看似矛盾，其实不矛盾。因为人和人不一样，环境和环境不同，年代和年代不同。有时间上的差别，环境上的差别，个人性格上的差别。有些人可能很矛盾，很难取舍，这是正常的。对这些道理有一些疑惑，原因在于自己的智慧不够，而非所讲的道理有问题。

诸法的究竟实相不增不减不变。当我们的智慧欠缺时，会有很多矛盾，有很多问题，很难做到通达无碍，有一些问题是正常的。也有这样的情况，有时候实在想不明白，询问道友，甚至询问所谓的善知识，依然有说不明白的，这都是智慧欠缺、不够智慧的表现，归根结底还是自己的境界不够成熟，所以会出现这样的情况。

佛法里讲的这些道理，可以说是诸法的究竟实相，是永恒不变的，是不增不减的。有些人会有这样的想法：既然是永恒不变的，那是不是恒常的，是不是跟主物一样，跟神我一样？不是。我们所说的恒常不变，是远离常断的“常”，远离变与不变之间的“不变”，是超越的状态，是远离言思的状态。但是现在用我们的言思来形容、来分析，只能这样说，“它是恒常不变的”，否则就只有不说话了。

我今天可以在这里不说话，不说话也是一种传授，若是我们都具有这种觉悟，可能传法的效果更殊胜。但是我不能什么也不说。当时，达摩祖师来到中原时，很多人对他产生了误会。今天也同样，若是什么也不说，在法座上坐一会儿就走了，很多人肯定不理解。若是要分析、要说，只能这样

分析，这样说了。

这种疑惑是可以存在的：跟主物有什么区别啊？跟神我有什么区别啊？这不一样吗？所谓的诸法究竟实相、真理，外道也是这样讲的！但是不一样，外道讲的真理、胜义谛，都是言思的范畴。如果是言思的范畴，不可能有永恒不变的，都是不离无常的、迁变的，这是有区别的，而且二者的区别很大。

如果外道也能抉择一切有边无边，将这些都抉择为空性，也能将大空性抉择为胜义谛，他说的主物、神我，若实际是大空性的话，那我们就达成一致了！就没有什么可辩论的了，也没有问题了，可实际并非如此。因此，这就有问题了！因为我们也有佛，但我们的佛是不离大空性的，实际就是大空性，佛就是大空性！

《金刚经》里讲得很清楚："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来。"此处所讲的是真正的佛，是法身佛，色身佛并不是真正的佛，真正的佛是法身佛。法身佛指的就是大空性，就是大光明！

为什么说大空性？为什么说大光明？为什么都带个"大"字呢？"大"表示已经超越了时间和空间，超越了言思的范畴！若是这样的究竟实相、真谛为主物、为神我是可以的！就这样命名的，实际就是大空性、大光明，这样，我们就达成了一致，没有分歧了。

但是对方承许的主物与神我，都不是超越的境界，都是言思的范畴。从佛法的角度讲，就落入世俗谛了，世俗谛肯定不是这样的。佛的境界是清净的，比如我们自己有不清净之处，是我们自己心态的问题，是我们自己境界的问题。

若是佛站在凡夫的境界观察，肯定有很多不清净的。一个已经从噩梦中醒来的人，不可能还有梦境，更不可能有恐惧！但是有一个人还在做噩梦，还没醒来。我们从他的角度看，他会有很多的梦境，也有很多恐惧，很多情绪！佛站在凡夫的境界看，有很多的不清净，那是不是就要批评他？不是这个意思。若是有必要，能帮助他改正，能唤醒他的觉性，

并且跟他有这个缘分，也有这个能力，可以批评，可以骂，甚至可以打，怎样都行。

当时上师谛洛巴用鞋底击打那若巴的额头，用的力量很大，将那若巴打晕了。当那若巴醒来时，已经见性了，可以说已经跟谛洛巴无二无别了。

若你也有这样的能力，跟他有这样的缘分，是可以的。不仅可以指出他的缺陷、过失，甚至可以打骂！但若是没有这样的缘分，没有这样的能力，你无法帮到他，无法让他改正，还是不说的好。

□□□□□

此处讲，人和人不一样，烦恼习气也不一样。有的贪心重，有的嗔恨心重，有的嫉妒心重，有的傲慢心重，有的特别懒惰，有的特别爱计较，有各种各样的烦恼习气，有各种各样的毛病。反观自己，虽然有很多毛病，有很多烦恼习气，但哪个最重，哪个最容易犯，就用佛法的教理，用一切功夫，先去对治它。

有的人贪心特别重，特别贪财，爱财如命，那就先对治爱财的习气，用无常或空性的方法。如果实在不明白这些道理，没有这种智慧，可以先把这些能处理的处理掉，能上供的上供，能下施的下施。实在不能上供下施的，就送给亲人，总之要处理，要对治。也许有人想，“我上供下施了，给家人、孩子、朋友了，什么都没有了，怎么办啊？”这是凡夫的想法！

按佛讲的，布施出去了，果报是发财，真的是这样的。我就有切身的感受，舍的越多，来的越多，加倍的来。这是佛亲口讲的，佛讲的都是无有欺惑的真言，不会有错的。是我们的信心不足，没有明白这种智慧和道理。

很多人说 2012 年是世界末日，有些人像发疯了一样，把所有的财产都处理了，然后跑到山上去了，后来世界末日没有来，就后悔了，这说明还是没放下。我们上供下施，处理这些财产，要充满智慧地做，心里真的放下了，没有一点贪

恋才可以做。如果没有放下，心里还有贪恋，就不要这样做，因为会后悔的，这样功德就没有了。

佛经里有明确的记载：还在凡夫地时，不可以用自己的身体、血肉做布施或供养。比如说，把眼珠拿出来做供养，把胳膊砍掉做供养。因为凡夫还是有感受的，有感受就有疼痛，若过后变成了残疾，生活不方便了，遇到这些对境时，心里肯定会后悔的，这样，功德就没有了。虽然这样做决心很大，很了不起，但是没有功德。所以在凡夫地的时候，不可以这样做。

只有真正到了十地以上菩萨的境界，成为了圣者，有必要时才可以做。因为不会有痛的感觉，也不会后悔。关键在于心里是否真的放下了，如果是就可以这样做了。如果还没达到这种境界，修行还没到这种地步，心里还没有放下，就不要贪恋这些功德。还是慢慢来，做到哪步算哪步。

对于我说的上供下施，有些人可能会有想法，那么也可以不上供下施。可以将财产给家人、给老人、给孩子，让自己的名下没有财产，这也是一种供养！虽然这是不太究竟、不太圆满的方法，但也只能这样对治。

还有些人对异性产生贪心，尤其是年轻人，这种心态特别严重。那怎么办？可以做不净观，知道无有可贪之处。你对谁生起了贪心，产生了这种不理智的感情,就把谁作为对境，观想其头发、皮肤、肌肉、骨骼，内脏等等，没有哪一处是干净的，没有哪一处是可以称之为“宝贝”的东西——嘴上说“宝贝宝贝”，其实没有宝贝。

若是你们有机会，可以到天葬台看一看，之后再也不可能对这些产生贪心，除了恶心就是恐惧，没有别的！一具尸体放在那，你肯定会远离，因为心里有恐惧、有恶心！

《入行论》里讲，那些头发、肌肉或骨头，或整个尸体，都跟自己一模一样，这二者可以拿去化验检测，没有区别，尸体的头发和你的头发没有区别，尸体的皮肤肌肉和你的皮肤肌肉没有区别，骨骼内脏都一样。只是你还能动，他不能动，也不会骂你打你。你有灵魂的配合，可能会做坏事，去

骂人甚至打人，你这样都不觉得恶心、恐惧，这具尸体有什么可怕的、恶心的？

我们这边有很多人，心里对尸体不会有一点的排斥，人死后，至少放三四天、五六天。这期间，晚上家人都要陪尸体睡的，不会觉得恶心，也不会觉得恐怖。其实也没什么，这样分析之后，你的贪心立即就没有了，即使再喜欢他，也很难生起贪心。

我们笼统地看，觉得可爱，其实哪有可爱啊？我们不能失去理智。都以为好看、美丽、可爱。通过分析、观察，头发、皮肤、肌肉、骨头、血液、内脏……可爱在哪里？美丽在哪里？

世人都是这样，其他动物更是如此。尤其是人，不这样观察也行，仔细去看，仔细去接触，就能感觉到，其实没有什么！凡夫有很多的习气和烦恼，两个凡夫在一起就难了，好比已经跳进了火坑。很多人都谈过恋爱，都结过婚，我这样一讲，肯定很多人心里都有感触。

真的是这样，人们谈恋爱或结婚，如同跳河、跳火坑或跳悬崖一样。这样观察、分析，贪心就不会生起来了。只有这样去对治，否则是不行的！对治，就是要有智慧。要观察，在这个过程中会产生智慧。智慧就是你明白了真相。

起初会觉得好看，觉得可爱！经过理智的观察、分析后，没有一点可爱之处。这就是真相、真理，明白了这个叫智慧。有了智慧，就可以对治内心的烦恼。烦恼是从无明中产生的，你明白了，有了智慧后，烦恼就生不起来了……要这样对治。

嗔恨心也需要去对治！有的人嗔恨心特别重，为什么要嗔恨他？也许你会想：他不尊重我，或伤害了我等，没有别的理由。他不尊重你，或来伤害你，都是自己的问题。之所以伤害你，是因为前世你伤害过他。

我们都是学佛修行人，都是相信因果的人！我们知道，一切都不是无缘无故的。有人来伤害你，说明你曾经伤害过他；有人看不起你、不尊重你，说明你以前肯定不尊重他。从因果的角度讲，都是自己的问题。你为什么会感召这些？

就是来源于自己的业力。这个业是自己造的，有不好的境遇都是业力的感召。

我们都是发过菩提心的人，一切众生都是我们的父母，都对我们有恩德，我们要有恩必报，这是做人的原则。从这个角度思维，也可以对治嗔恨心。

还可以观空性、观光明，从这些角度对治内心的嗔恨心。还可以思维嗔恨心的过患：嗔恨心会毁坏功德，毁坏善根。因为嗔恨这种情绪，严重影响了自己的心态，染污了自己的相续，这是拿别人的过失惩罚自己！主要染污的是自己的相续，影响的是自己的心态，让自己不愉快、不舒服。

但世间的众生是颠倒的，若是不生嗔恨，就觉得自己太受委屈；若是不报仇，就觉得自己懦弱，别人也会这样说。其实这是不理智的做法。从这些角度分析，我们的烦恼和嗔恨心都要用智慧对治。

智慧就是把实相弄明白：到底该生气还是不该生气？生气到底对自己有利还是有弊？应该知道没有利只有弊！从因果的角度来讲，不该生气；从发菩提心的角度来讲，也不该生气。知道不该生气，就是智慧，然后以此智慧来对治嗔恨心，不能强行控制。

有些人听到嗔恨心的过患后，明白不能发火，不能生嗔恨心，遇到对境，遇到问题时，就拼命地控制情绪，在那憋着，这样真的很难。不过，即便这样也是可以的，虽然心动了，但语言行为上没犯错误。

为什么心动？为什么心生嗔恨了？这样做你不但不舒服、不愉快了，还染污了自己的相续，罪业还是很严重的。那怎么办？就要不生嗔恨心，心里不动，不生烦恼，这是对治，也可以说是安忍。安忍波罗蜜，波罗蜜是智慧之意，拥有智慧才能做到安忍，才能做到心如如不动。

有人的嫉妒心和傲慢心重。比如在单位对同事和领导生嫉妒心，在家里也生嫉妒心。在道场以同修道友作为对境也生嫉妒心。嫉妒，是在他人得到了利益和功德时，自己心里不舒服，情绪有波动。有的人特别爱装，表面上说“随喜随

喜”，实际上心里不舒服，这就是嫉妒心。

有的人嫉妒心特别严重，不仅是心里不舒服，还会采取措施，在背后说别人的过失。如“上师是表扬他了，其实他有什么毛病，我还不了解他啊”；“虽然他考上了辅导师，但是怎么怎么……”说他人的过患，如戒律不清净、人品有问题等。

其实这不关你的事。我们通过观察，觉得他人品、戒律没有问题，才任命为辅导师，跟你没关系。

有些人内心有嫉妒，就在行为上反映出来了，说什么“他是很聪明，讲的也很好……”这是话里有话，意思是他在别的方面有问题，这都是嫉妒。嫉妒心也会毁坏自己的相续，有嫉妒心会说他人的过患，甚至会采取一些措施，让他身败名裂，这样造业，罪过也非常严重。

嫉妒心重的人，首先要对治嫉妒心。对治嫉妒心有很多方法。你可以思维因果和无常；也可以思维空性，思维大光明。这些教理都可以对治。

还要随喜他人的功德。我们都是发菩提心的人，《入行论》里宣讲，我们没有为他人做任何事，他人凭借自己之力得到了利益，产生了功德，我们应该高兴才对。其实我们应该帮助他，让他产生功德，让他得到利益，但是我们没有做，他凭一己之力就得到了这些，我们为什么不高兴呢？

本来是我们要去完成的任务，要去做的事情，别人替我们做了，应该是件值得高兴的事。但是凡夫的心理有问题，因为内心是无明的，导致有这些颠倒的想法，甚至还不高兴，还生嫉妒心，这样思维、随喜他人的功德，可以对治嫉妒心。

傲慢心特别严重的人，可以多观察自己的过患，多观察对方的优点，以此来对治，还可以用别的修行方式对治。有的人特别懒惰，特别散漫，这些人应该多思维寿命无常、轮回过患等等。

哪个烦恼、习气重，就先对治哪个，一切功夫、窍诀或教理都可以用在这点上，着重对治，先把它净除，然后再去对治其他的烦恼。若是能对治自身最严重的烦恼，其他烦恼

也容易对治，也容易净除。

我们现在知道要对治烦恼，也知道这些障碍我们解脱，但是却没有采取具体的方法去对治，也不知道哪种烦恼习气最严重，更没有特意去对治。修行的首要处、关键处是落实，仅限于听、说、想是无用的。明白了道理之后，真正去实践才是最重要的。烦恼习气有很多，对自己来说，哪个烦恼习气是最严重、最容易犯的，就先去对治它。

很多人不知道从哪里入手，从哪里开始。就从这里入手，就从这里开始，那么，其他的烦恼会逐渐从你的相续中净除。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。《修心七要》的主要内容是宣讲菩提心——胜义菩提心与世俗菩提心的一些修持方法。通过这些方法，才能在我们的相续中，产生真正的菩提心，才能让菩提心恒时增长，才能让菩提心永不退转，所以这些教言和方法弥足珍贵，也非常重要。虽然有些词句看似简单，但要真正使之融入相续，真正去实践，不是轻而易举的事，很多都不是普通的凡夫能做到的。

[illegible]

对于佛这样的圣者来说，做任何善事、做任何利他之事，都是不求回报的，但凡夫是求回报的，这是佛和凡夫的差别。佛利益他人是没有要求，不求回报的，无论对方是否理解，无论对方持有何种态度，都不会动心。因为众生才是他成就的助缘，才是对他最有恩德的，所以为众生做事，利益他人，是他应尽的责任与义务。他以这种心态和发心去利益他人，去做善事，不会有任何烦恼、情绪、怨恨等。

佛和凡夫相比，做善事、做利他之事，有很大的差别。

第一，对境上的差别。佛的对境是一切众生，他以平等心对待众生，对佛来说，亲人和仇人、好人和坏人、穷人和富人、贵人和贱人，没有任何区别，都是平等的。

当年伟大的佛陀也摄受了许多罪孽深重的人。比如说，额巴勒比丘尼，没出家之前，是个妓女，与其好过的九个男人都为其丧失了生命，非常可怜。从世间的角度讲，她是非常贫贱的人，但是佛也无分别地摄受了她，最后她也证得了阿罗汉的果位。还有一位叫指蔓王的人，杀了九百九十九人，是个十恶不赦、罪大恶极的人，但是佛以慈悲心摄受了他，最后在佛的教导下，也证得了阿罗汉的果位。

对佛来说，众生平等，但有些人依然不能成为佛的所化众生。佛是慈悲的、平等的，但若是众生自己的缘分和福报

不够，佛也无法救度他。这是对境上的差别。

为什么对境上存在这样的差别？凡夫是有分别的，包括有些学佛人也是如此，对有些人可以发慈悲心，但是对某些人就无法生起慈悲心。而佛是平等的，这是佛与凡夫在境界上的差别。平等是佛，分别是凡夫，可以说这是本质上的差别。

佛为什么能平等地对待一切众生？因为普通众生都是愚痴的、颠倒的，都一样可以成为慈悲的对境，都需要拔除痛苦、给予安乐，佛的出发点在这里。佛已经看清了诸法的究竟真相，也找到了烦恼痛苦的根本原因，所以能平等地对待众生。而普通凡夫则相反，他们是迷茫的，是有分别的，所以无法平等地对待一切众生。

很多学佛人，虽然也懂许多道理，也知道众生平等，要平等地对待一切众生，但却处处犯错误。有时也很讨厌自己，也很懊恼：为什么会这样呢？虽然不想分别却很难控制这种毛病。还是智慧不够，没有真正看清诸法的实相和真理，这是直接原因。

我经常跟大家讲，若是缺乏智慧，处处是障碍，寸步难行，修行也难以取得成就，所以智慧至关重要。大家通过闻思修，打开自己的智慧之门，增长自己的智慧，这是重中之重。

表面上看起来做得很好，念了很多咒语、佛号，如果没有起到作用，没有打开智慧，内心的障碍和烦恼没有丝毫减少，做这些都没有多大意义。

以上是对境上的差别。

第二，心态、发心上的差别。普通凡夫是有私心、有杂念的，圣者佛陀是无私心、无杂念的。这是心态上、发心上的区别。

为什么有私心杂念？关键在于没有破除我执。有我就有对我的执著，然后就有我爱——对我的爱执，也许口头上说没有私心杂念，实际还有私心杂念。我们有时候也做一些善事，也有一些利益他人的举动，但是掺杂了很多的私心杂念。

只要有私心杂念，就会有很多要求，也可以说是求回报的。

也许有些人会想："为了家人、为了朋友、为了道友，我是不求回报的……"但是当遇到违缘时，你一心一意为他们，可他们却不理解，不感恩，于是你心里就不舒服了，甚至有一些负面情绪，这说明你有私心杂念，否则不会有这种反应。如果没有私心杂念，就会觉得这都是自己应该做的，是自己应尽的责任和义务，从内心深处还会感恩对方，还会珍惜这种机缘。因为要成就、要提升，就要靠这些众生。但是如果心里不舒服、有情绪，说明自己还是没有产生真正的菩提心，还是有私心杂念。

佛这种圣者是不会这样的。伟大的佛陀成道后，在传教的过程中，也遇到过很多对境。提婆达多就是其中之一。他有很多特质可以跟佛相提并论，他也不是普通人：他才华出众，相貌跟佛陀所差无几，很庄严，很英俊。

他处处跟佛作对，给佛制造障碍，他犯过两个五无间罪：一是破和合僧，一是出佛身血。但是佛每次都以慈悲心对待他，最后他对佛生起了极大的信心。

按照显宗的教理，五无间罪是定罪，只要犯了，必定要下地狱。虽然死后他下了地狱，但是停留的时间非常短，片刻间就脱离了地狱。因为，他生前已经被佛的慈悲感化了，同时对佛生起了极大的信心，并做了忏悔。他信心具足，忏悔也是发自肺腑的，所以业障都消除了。

这是佛和普通凡夫的区别。无论众生对他怎样，感恩不感恩，报恩不报恩，甚至恩将仇报，他的心都是如如不动的，是慈悲的。他的心是慈悲的，那么一切显现也是慈悲的，最后，提婆达多也被平等的慈悲感化了。这是发心上的区别，也可以说是心态上的区别。

第三，方法上的差别。一般来说，凡夫有时也做好事，做善事，但是缺乏智慧。就像现在有些人做善事、做好事，若是没有智慧，即使做这些，回馈的未必是善的、好的。表面上做的是善事、好事，但是给自己的内心带来的却是痛苦。

为什么会有这样的结果？为什么会背道而驰呢？因为没

有智慧！

有句话说："做善事没有错，但不能缺乏智慧。"如果缺乏智慧，即使做善事，也会给自己带来一些不如意或障碍。

现在社会上有很多人，对善恶因果生起了疑惑，有很多的不理解："我做了善事，为什么没有得善果？某某人做了坏事，但还是一帆风顺……"学佛人中也有很多这样的，很精进，各方面也付出了很多，但却不能如愿以偿，甚至还出现了违缘障碍，于是有人就怀疑了。这还是缺乏智慧的缘故。

做善事、做好事，不能没有智慧。比如，受持戒律后应该变得清净——轻松、自在、快乐。可我们受持戒律后却不轻松、不自在、不快乐了，因为缺乏智慧。

佛法里讲的戒律是活的，有智慧的支撑，戒律才能活起来。所谓有智慧，按佛法的说法是具有智慧的摄持。如果没有智慧的摄持，没有智慧的栽培，戒律就是死的。其他宗教讲的很多戒律就是死的，要求无论何人，无论在何种环境，在何种时间，都要守护戒律。

佛法里讲的戒律则不一样，从智慧和方便的角度讲，戒律属于方便，不属于智慧。但是智慧不离方便，方便也不离智慧。如果受持了戒律，变得不方便了，那是没有智慧的摄持。

我讲过，戒是不一样的——时间、环境、人都是不一样的。如果有智慧的摄持，戒律是变通的，它定会给你带来快乐，它是成就的助缘，是慈悲、是方便、是圆融无碍的。

现在的很多学佛人，都不够智慧，所以受持戒律非常困难。很多道场，都出现了戒律不清净的现象。因为不知道如何受持戒律，所以选择了破戒。这是以持戒来说明事实的真相，来说明道理。这是方法上的区别。

一位圣者，比如佛，是非常有智慧的，做善事、做好事，都具有智慧的摄持，所以既能利己又能利他，是利己利他，不是害己害他。

我们有时候做善事、做好事，却是害己害他的，就是因为缺乏智慧。有些人做善事，如上供下施，不观察对境，不

观察时机是否成熟，也不观察自身条件，糊里糊涂地做，最后人财两空，追悔莫及——后悔得连骏马都追不上。

还有修忍辱。若行菩萨道，就要修安忍。如果自己心里很委屈、很难受，与其憋着还不如爆发出来，直截了当、实事求是、表里如一。如果憋在心里，最后没憋住，爆发了，就是缺乏智慧。

我们学《入行论》的时候讲过，为什么有人谩骂我们，殴打我们，伤害我们时要安忍？因为这是来救度我们的，是我们修行中殊胜的对境，我们可以借此机缘发菩提心。

从因果的角度来讲，这都源自我们自己曾经造的业，曾经与这些众生结了恶缘，今生才感受这些恶果。你若真的深信了因果，心里不会有想不开、想不通的时候。我们有一句法语："世上没有完美，想开了、想通了就是完美。"一旦你懂得了因果，深信了因果，自然就想开了、想通了。如果没有这种智慧，没有这个能力，不可能想得开，不可能想得通。那么，勉强自己受委屈是没有意义的。

以智慧观察、分析，就不嗔恨了，心就不会随着对境动摇了。即使他人谩骂、殴打、伤害，若是真正有了智慧，去修安忍，内心会充满了感恩，充满了快乐，根本不需要憋。

"有人一而再、再而三地谩骂、殴打、伤害我，但我是修行人，是学佛人，不能以牙还牙，不能再犯错误……"这样想也可以，但还是不够智慧，我不太赞同这种做法。

这是方法上的区别。虽然都在做善事、做好事，都在利益他人、帮助他人。但一个是有智慧的，一个是没有智慧的，带来的效果或反馈，是完全不同的。所以，发心，心态真的很重要。

我们经常说"觉"和"迷"，这包含了八万四千法门所有的真理。"觉"是智慧，是当下圆满；若"迷"，即使再努力、再付出，也很难达至圆满。所以，学佛修行就是一定要打开自己的智慧之门，一定让自己的智慧增长。

在百日共修期间，大家都在闻思修九加行的内容，包括暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患等。把这些道理

真的弄明白了，把这些真相、真理真的掌握了，智慧自然就打开了。有了智慧，当下即圆满。从某种角度来讲，如果没有智慧，所做的一切都是徒劳无益的。

也许有人心生怀疑：我现在还达不到这种状态和境界，那么做这些是不是就没有意义了？也不是。只是从某种角度讲没有任何意义。现在很多人都做不到，怎么办？要争取，要尽量地靠近，这个很重要！

第四，结果上的差别。前面讲了第一是对境上的差别，第二是发心上的差别，第三是方法上的差别。现在讲第四是结果上的差别，即：一个得到的是永恒的安乐，另一个得到的是暂时的安乐。暂时的安乐是离不开痛苦的，是不真实的，是虚假的，永恒的安乐才是真实不虚的。

得到社会的认可，得到一些蝇头小利，都属于暂时的安乐。比如发奖金了，很开心，但其实离不开痛苦。因为它很快就会没有的，甚至还会给你带来痛苦。

还有世间人情感上的问题，感觉好像很快乐，等真正走到了一起，除了痛苦就是痛苦。这样一看，哪个是真实的？哪个是不虚的？没有啊！得到了很多财产时，手舞足蹈，过后内心开始痛苦了，这些钱财都变成了内心的压力。

以前有位富翁，家里特别富裕，却没有快乐。邻居一对夫妇，特别贫穷，靠做豆腐、卖豆腐为生，没有别的生活来源，但是特别快乐，天天载歌载舞，欢笑不断。富翁百思不得其解，便寻问有智慧的人。有个人说："如果想知道真相，我有办法，给我准备四十两银子。"富翁照办了。

晚上，那个人偷偷走进了那对夫妇的家，把四十两银子放在了灶台上。第二天，夫妇俩发现了这笔钱（四十两银子不是小数目）。两个人开始琢磨、商量了：怎样储存或经营。从那天开始，再没有唱歌，没有跳舞，也没有快乐了。富翁才恍然大悟，自己不快乐的真正原因，是拥有钱财。

在座的人中不乏有钱人，一定有着很深的感受。真相确实如此，钱财多了，就不快乐了，家庭也没有欢乐了。所以暂时的福报和安乐是无常的，痛苦的，会给你带来灾难和心

灵上的不安，间接带来的都是痛苦。

同样做善事、做好事，但是对境不同、发心不同、方法不同，所以结果完全不同——一个是暂时的安乐，一个是永恒的安乐。大家不要做出错误的选择，不要选择暂时的安乐，应该追求永恒的安乐。这是一个学佛人、修行人应该有的理想和心态。

□□□□□

此句颂词的意思与前两句近似，重点强调不要怀有自私自利之心。现在社会上有很多人热心做利他之事，愿意帮助他人。比如做慈善、义工等，表面上看所做的确实是利他之事，但却是自私自利的：有些目的在于名誉，让自己获得名声；有些像投资一样，为了得到更多的利益等。若存有这样的自私自利之心，就无法行持菩提心，是与菩提心相违的。

还有些佛弟子所谓的行持善法，比如虽然在念佛、持咒、绕佛、磕头、打坐、诵经，但掺杂了贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等烦恼。

有的人表面上看似很恭敬，每个殊胜日都准时到寺院，花几千块钱、几万块钱，甚至几十万烧高香；也经常到庙里拜佛，但内心却充满了贪欲，求平安、求发财，求世间暂时的种种利益……这些都不是善，最起码不是纯善。

有的人虽然在表面上看很精进，也做了很多善事，但内心特别脆弱，稍有一点点对境，就火冒三丈，嗔心大起；还有些人虽然也念咒或做些佛事，但目的是为了降伏鬼神，这是嗔恨心。

有的人听说念咒或观本尊好，随之精进念诵、观想，但发心、动机是想降伏或驱赶鬼神，这也是嗔恨心，都是不如法的，是恶而不是善。

还有很多学佛人，包括出家人，虽然闻法很精进，打坐也很用功，但内心充满了嫉妒——嫉妒同修，精进学修的目的是为了表现或证明自己，想做人上人，或超越某个人，这都是世间人的想法。

看到他人取得了好成绩，或表现优异，自己心生嫉妒，然后也精进、用功，目的是想胜过别人，这也是恶而非善；有些人表面看似在参禅、安住，但内心妄念纷飞，分别不断。如此既无法回归自性，也无法安住于空性、觉性中。

这些表里不一的事情，表面上看似在利他，看似发菩提心，实际还是自私、无明的；或者表面上看确实在行持善法，实际上内心充满了烦恼，其实这都是恶；或者表面上看似安住于空性、觉性中，实际上心里分别和妄念不断，这样的人还是凡夫。

诸如此类，就如同饭菜有毒而应立即舍弃，若执意吃下去，定会丧失性命。

同理，若是学佛修行表里不一，就会丧失慧命，这非同儿戏。现在学佛修行的人很多，但真正能做到表里如一的人非常罕见。我希望在座的同修、弟子尽量不要犯这种错误，尽全力做到表里如一。

我经常强调：让佛法融入相续，把修行融入生活；让佛法来改变内心，用修行来改变生活。只有这样我们才会成就，才会得到佛法真实的功德和利益。否则，虽然学佛十年、二十年了，但最后却让自己变成了佛教油子。

俗话说："放下屠刀，立地成佛。"佛法可以调化所有的人，唯独无法调化佛教油子。因为他们所有的道理都懂，表面的功夫都会做，其实很难真正明白，好比酥油可以浸软所有的皮革，但唯独无法浸软装酥油的皮革。所以，大家一定要小心谨慎！

百日共修很殊胜，非常稀有难得。但是能否得到真实的利益和功德，完全取决于你自己。

在百日共修开始的那天，我就跟大家说了，百日共修期间跟平日的要求不一样。上等修行人要每分钟有变化、有进步。百日共修已经十多天了，大家有没有做到变化和进步？是不是每分钟都在变化、进步？可能没有几人能做到。

中等根基者应该每小时有进步、有提高。这样的人也许有，但不多，能做到这样也不得了。

下等修行人——最差的也要日日有进步、有提高。现场在座的有两百多人，参加百日共修的人至少也有一百多人，若是百分之三十到四十的人，符合这样的标准，说明我们的百日共修举办得很成功，是有意义的。这是最低的要求，大家应该竭尽全力，知难而进！

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

《修心七要》涉及的是大乘佛法的教义，修的是菩萨的精神，因此，世间意义上很多所谓的善法是应该断除的。

所谓的“义气”，在世间人看来是一种美德，但是对大乘行者来说却是要断除的。并非学佛人不可以讲义气，而是要摈除狭隘的义气，不能过于执著，更不能为一己私利。

比如世间人讲有仇必报，否则，就视之为懦弱；但是从出世间的角度而言，从大乘佛法的教义来讲，有仇不能报。因为根本不存在仇人，众生皆是宿世的父母，都是恩人。另外，如果自己有修行，会视一切伤害自己的人为帮助自己的人。因为我们可以通过他们的伤害，通过这些对境，去修忍辱，修安忍波罗蜜；去锻炼自己的心态，坚固自己的信念……从这些角度去思维，都是恩人，没有仇人，何来报仇之说？

作为大乘修行人，无论在何时何地、何种情况下都不能为自己（为自己是罪业），不能做任何有害于众生的事。这种要求对有些初学者来说，会有一些困难，但这是我们的目标，也是我们要达到的境界。

我们不能做任何伤害他人的事，但在对众生有利的前提下，允许有某些看似伤害他人的行为。比如，大悲商主（佛祖释迦牟尼佛的前世）杀掉了短矛黑人，从表面看，这是对短矛黑人最大的伤害，但实际没有过患。如果不阻止短矛黑人，不杀掉他，他就会杀害五百个商人，将来要下地狱。所以杀掉他恰恰是利益他，同时也保住了五百个商人的生命。

这样，在对众生利大害小的情况下，允许有一些伤害他人的行为，这种伤害实际上是一种利益，它的利益超过了伤害本身，在这种情况下是可以的。

包括运用法力，密宗里有这种修法，它可以令他人失去

生命。至于何种情况下允许使用此方法，密法的续部里有明确的说明：

第一，具有超度他人的能力，能把他人的神识超度到清净刹土；第二，他人会伤害很多人，或者会破坏佛教的事业等，共有十个条件，具备了这些条件才可以施法。并且发心不是为了自己，而是为了佛教事业，为了众生。

其实令人死亡是轻而易举的事，通过某些仪轨和修法即可，但关键是要具有超度他人的能力。这是一般人都没有的，只有真正的成就者——生死自在的人，才有此能力，才能超度众生。

不仅密宗，显宗里也有涉及这一点。为了众生，为了佛教的事业，可以去伤害他人，甚至可以去杀害生命，大悲商主就是一个最有说服力的例子。但密宗里还强调有超度他人的能力，在这样的情况下是可以的。

这些行为看似在伤害他人、伤害众生，实际是在利益众生、救度众生。但是这些行为在小乘佛法里是绝对不允许的，因为小乘和大乘、显宗和密宗的境界不同。小乘强调任何情况下都不可以杀害众生，因为小

乘有私心，还有自私自利。他是为自己求解脱的，没有利他心，没有普度众生的愿望。那么，如果做这些事情，纯粹是为了自己，是不允许的。

那大乘小乘是不是有矛盾啊？没有。大乘佛法也是，为了自己绝对不能伤害任何一个众生。但是为了他人，为了众生可以开许，同时还要具有观察、判断能力，知道这样做对众生利大弊小。

大乘佛法里，身三种恶业、语四种恶业，都有开许的时候，而意三种恶业没有开许的时候。身和语的恶业，在何种情况下开许呢？第一，不为自己，只为他人；第二，利大弊小。在这两种情况下开许。

世间有仇必报的观念，在佛法里，尤其在大乘佛法里是不可以有的，也是不能存在的。如果心怀报仇雪恨的想法，就不是大乘修行人，不是发菩提心的人。大乘修行人不能有

这种想法，也不能有这种做法，这种仇人的意识是不应该存在的。

至于世间人的知恩图报的观念，不过是一些做人的规则。他人帮助过自己，利益过自己，定要没齿难忘，日后有能力时，定要报恩。而在佛法里，尤其是大乘佛法里，不但要知恩报恩，还要对与自己无关的人，甚至伤害过自己的仇人，施与帮助，给予利益。

世间的知恩图报是有条件的：你帮助了我，我才会帮助你；你利益了我，我才会利益你；你恭敬了我，我就恭敬你；人敬我一尺，我敬人一丈……这是世间的做人原则。但在佛法里，他人的恩德肯定要记住，要报恩，甚至对没有帮助和利益过自己，对自己没有恩德的人，也要无条件地帮助。这是二者的区别。

世间的知恩图报有条件，出世间没有条件——无条件地帮助、利益他人，包括对伤害过自己的，所谓的仇人也要包容、利益、帮助，像恩人一样看待。

从大乘佛法的角度讲，众生都是我们宿世的父母，都有恩于自己；我们不仅是发了菩提心的人，还是已经进入了密乘的人，这样，众生都是自性清净的佛，都是我们恭敬的对象。如果有这样的发心、见解，就不会太分别执著，自然能平等地对待一切众生，能帮助所有的人，能无分别地利益所有的人。只是这些众生中，有的与自己缘分深，有的与自己缘分浅，有这种区别。

但是在发心见解上不能有分别，要平等，而真正去帮助和利益他人时，不能不随缘，肯定有缘分深的，有缘分浅的，我们先从缘分深的众生开始。

归根结底，世间是有条件、有分别地利益、帮助他人；大乘佛法是无条件、无分别地利益、帮助他人。因为利益、帮助他人是圆满自己的方法。我们经常讲做人的原则与规矩。麦彭仁波切在《二规教言论》里讲过，做人是学佛的基础，在做人的基础上学佛，做菩萨、做佛。

如何在做人的基础上做菩萨、做佛呢？就是去掉自私自

利，要真诚地做好事、做善事，要从心态上改变。之前做人都是自私自利的，做菩萨就是要把自私自利去掉。有仇必报、知恩图报是世间做人的规则，恩将仇报则是伤害他人的行为。佛法里也讲知恩图报，但是要去掉自私自利。还要有无分别、无执著的心态，保持这样的心态去做好事，做善事。实际体现在行为上、做法上，没有太大的改变，主要是无分别、无执著的心态。

《修心七要》宣讲的菩提心，包括世俗菩提心和胜义菩提心。真正的菩提心是胜义菩提心，就是一种觉悟的心态：不堕入任何一边。自边与他边都是边。比如说，不利益自己，只利益他人，有自他的分别即是堕边。我们利益他人，实际就是利益自己；如果不利益他人，就不可能真正利益自己；如果不利益自己，也做不到真正地利益他人。

从发心的角度讲：

首先如牧童般的发心——先让众生成佛，自己再成佛。汉传佛法里，地藏王菩萨就是这样的发心："地狱不空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提。"这也是藏传佛教里文殊菩萨的发心。文殊菩萨是童子身，其意即是众生皆成佛后，自己再成佛。之前会以童子、以菩萨的形象来度化众生，但实际上不成佛不能度众生。

其次如舟子般的发心——自己与众生一起成佛。藏传佛教特指弥勒菩萨的发心，是自己和众生一起成佛。

再者如国王般的发心，以藏传佛教的教理来讲，特指释迦牟尼佛的发心——先成佛后，再度众生成佛。实际修行时只有此等发心，前二者则没有。

心的力量越大越好，发的心越大越好，发心时可以具有前二者心量。但实际上只有先成佛，才能度众生。先让众生成佛，自己再成佛。实际上有没有这种情况呢？没有！自己和众生同时成佛，有没有这种情况呢？也没有。实际上只存在如国王般的发心，自己成佛后，才有度化众生的能力。

我不止一次地跟大家讲过，成就之后，才具有真正的度化众生的能力，因为成佛之后才能转法轮，才有属于自己的

教法，众生才能在你的教法之下，在你的刹土之中成佛，这才是真正属于你的所化众生，你真正要度化的众生。

所以，不利益自己，就无能力利益他人；想利益自己，一定要利益他人。此二者看似矛盾，实则不矛盾。

我们先发菩提心，然后再去利益、帮助他人，这是圆满自己的方法。我们要怎样做呢？就是行持六波罗蜜：布施众生，修布施波罗蜜，积累自己的善根和功德；修安忍，特指在对境中修安忍，把众生作为对境修安忍，实际是为自己积累善根，积累功德。其他修行以此类推。

这都属于发利他心，做利他事，即世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。我们以此发心，继而行动，是为自己积累善根，积累功德。

若布施之后，没有得到相应的回报，心里就有烦恼。修安忍时，如果对方不能理解自己，继续有伤害自己的行为，心里就委屈：我这么让他、忍他，他还不明白，还一而再、再而三地反复伤害我……心里生烦恼。其实对于一个真正明理之人，一个真正发菩提心之人来说，不应该抱有这种心态，应该以教理衡量自己。

也许很多人认为，“我学佛、出家这么多年，掌握了这么多理论，一打坐就能进入状态，很了不起！”那你依教理衡量一下自己的内心，有没有存在这种情况：布施时没有得到相应的回报，对方也不知道感恩，你的内心是否在动摇？“这个人怎么这样啊？我这样无条件地利益他、帮助他，给他吃的、穿的、用的，他不但不感动，还恩将仇报！”心里有没有抱怨？

按大乘佛法的教理来说，这一切都是为自己做的。以前我给发心人员也讲过，“你们的发心很好，确实付出了很多，但都是为自己而做，不是为别人而做。”只有这样做，才可以积累善根和功德，才能获得成就。实际上利益他人就是利益自己！

我们的上师如意宝讲的很直接，如果想究竟利益自己，“暂时利他乃窍诀”。想究竟利益自己，就应该暂时利益他

人，这才是最好的窍诀，是圆满自己的一种方法！然而很多学佛人，都没有明白这个道理，所以没有发出利他菩提心。当真正发出菩提心的那一刻，一切会当下圆满，命运也会随之改变。

如果有目的、有所求，就不是清净菩提心。虽然有利他之心，也有利他的行为，但掺杂了私心杂念，就不圆满了。因此，没有目的，没有要求，不为自己，也非为了积累功德、积累善根，纯粹是利益他人，才能积累功德。

在利益众生时，有些人抱怨：我如此这般去帮助他，不厌其烦地为他讲解，他竟然还不明白、还不感动啊？很多人在外面结缘无果，最后失去了信心，感觉太难了：我给了他很多的结缘品，也讲了很多道理，他不仅不明白，还对我有看法。在没有成就、没有成佛之前，遭遇这一切都是正常的。

你这样做，都是为了自己，想要圆满，就要去这样做——无怨无悔地做。当你成佛之后，才会真正拥有能力，才能真正感化他、度化他！将来你成佛时，你结缘的这些众生可能都会成为你的首要弟子，这个时候就容易度化他们了。一位佛示现成佛，首先要修好自己的刹土、他的所化众生，还有他的愿力。所以要无怨无悔地结缘，同时，要避免结恶缘。

有人结的是恶缘，有人结缘另有目的，发心不纯也属于结恶缘；有的手段用得不恰当，也会结恶缘。最后导致生起厌倦心：这个人太难相处了，我再也不跟他接触了，再也不跟他结缘了。若你有舍弃众生之心，也是结恶缘。结恶缘就不好了，要结善缘。

有的人会想，“也许轮不到我吧？等我成佛时，人家已经成佛了。怎么办？”人家先成佛，就会来度化你。也有这样的情况，人家成佛了，你也成佛了，人家就会来帮助你，弘扬你的教法。我们学修的教法是释迦牟尼佛的教法，有很多佛、菩萨，帮他弘扬他的教法，可能他们以前跟释迦牟尼佛结过善缘！佛法里讲缘起，这都不是无缘无故的。

自利利他，二利圆满，我们所修的密宗里的殊胜仪轨，都包含了二利的修法。比如我们观想本尊：先观种子字，观种子字时有二利，种子字发光先做二利，然后种子字变成了本尊，本尊的心间发光再做二利，所以称为二利圆满。自利他利，无论是落在“自利”的边上，还是落在“他利”的边上，均不如法。自利他利——二利圆满、二利圆融，才是究竟的。

无分别、无执著，指堕入有边是错误，堕入无边也是错误，不堕入任何一边，才是真正的、究竟的境界。还有苦和乐，堕入苦边或乐边都是错，都是边。

我们讲大空性、大光明，即是不堕边的意思！不堕入任何一边称为大光明、大空性。若认为万法皆无，都空了，就堕到了无边；认为万法都存在，即是堕入了有边。不堕入有边，不堕入无边，才是最究竟的境地。我们才可以拥抱大光明，才可以进入大空性的状态。“光明”“空性”，之前都有一个“大”字，它是不堕入任何边的意思，所以用它来形容、表示。

再者，苦和乐——苦边、乐边。我们现在学佛修行，状态都是不正确的。我们追求快乐，想得到快乐，顺境来时得意忘形，内心的喜悦无以言表，这是错误的。只有远离了苦边和乐边才有大乐。我经常跟大家讲，普通凡夫没有享受过真正的快乐，我们所追求、所了知的快乐是与“苦”相对的。与“苦”相对的快乐并不是快乐，是相对而言的，相对的都是虚假的。不堕入苦边，也不堕入乐边，大乐就出现了，这才是真正的快乐！

我们要追求快乐，最终要得到快乐，并且，此快乐非与“苦”相对，而是超越的快乐。为什么经常讲“不能有所求”？佛法里讲，求本身是一种苦，不求时才有快乐。我们现在的状态都是在求。我们学佛，参加共修，大部分人都有所求，这是不正确的。

只有远离了苦边、乐边，才是真正的大乐。与世间的观念相比，是矛盾的。我说的世间、出世间，是心里的一种状

态：前者是分别的，后者是平等的。一个叫凡夫，一个称为佛。

凡夫和佛取决于心理状态：平等是佛，分别是凡夫。我们有许多的取舍，也许有人认为“达至超越了，就不再有取舍了”。不是的，仍然有取舍。但此时的“取舍”，指超越后，在一个明了的状态，在智慧的引导下做的取舍，是无有障碍的，是自在的。在这之前是有分别的，凡夫取舍都是障碍。我们做取舍有障碍，不自在。

有时候我们取舍善恶因果，心里会很不自在。因为是凡夫的分别心态，取舍都是障碍，都是不自在。当你真正开悟、成就之时，处于一个明了或觉悟的状态，再做取舍，就是无有障碍的，是自在的。二者区别很大，所以佛讲万法唯心。

密宗里称“心”为“普作王”（普遍），轮涅一切法都是它造的。显宗讲万法唯心，二者是同一个道理。不同的心理状态，有不同的现象，不同的结果。所以大家不要着急，也许你们现在做起来太难了：不做取舍不对，做取舍又有障碍，不自在。但是没关系，当你真正超越时，就不是这样了。那时是不是不必取舍了？是不是可以为所欲为了？可以变成一个无恶不作的人了？不是！那时是在明了、觉悟的状态下做取舍，是没有障碍，完全自在的。

还可以这样理解，佛法里讲的戒律、取舍是活的，不是死的。跟其他宗教相比有很大的差别，其他宗教里讲的戒律，做任何的取舍，都是死的——不分年代、不分人群、不分时间、不分地点，任何时候都要这样！为什么是死的？因为它只局限于信仰的归宿，没有理智的追求。按佛教的说法，他们只有信仰没有智慧！而佛法不仅有信仰，还有智慧。信仰的来源是智慧，信仰源自智慧的摄持，有智慧栽培，所以是活的。

现在可能很多人不会明白，不可能做得到，所以肯定有很多的艰难困苦，刚开始学佛修行是很艰难的，但是没有关系，不经历风雨，怎么见彩虹呢？如果能坚定信念，持之以恒，真正能听话——听佛的话，听上师的话，最终，一定会

成就，一定会有那么一天的！

不是佛法中讲的存在矛盾（佛法中包含了诸多了义和不了义的说法），实际是我们自身的心理状态有问题，皆因分别执著所致！

以上所讲“莫学重义气”，不但要了知如何做人，还要在做人的基础上做菩萨、做佛。学佛的人喜欢做好人、做好事，但这还只停留在做人的阶段，不是做菩萨。做菩萨是无怨无悔、平等、清净地做。这是有区别的。

□□□□□

不可言说粗语恶语，即使在放逸的状态下也不能说。我们讲断恶行善（断十种恶，行十种善）时，其中包括断恶语、断粗语，要说悦耳语。有的人一生气就骂人，对普通众生来说，被人骂是一种最大的伤害。因为普通众生的心理承受能力特别弱，被人骂时心里特别不舒服，容易生起极大的嗔恨心，尤其修行人要重点保护的是心相续。

也许你只是顺口说了一句粗语或恶语，但对他人来说，这是一种很大的伤害。藏地有句谚语：恶语粗语不是刀、不是剑，却跟刀剑一样伤害众生的心。所以要改掉这种不良习气，严格杜绝粗语恶语。有些人在放逸的状态下，开玩笑顺口说恶语粗语，说别人有神经病等，这都是伤害他人的行为，也要断除。

若有能力，为了调伏恶魔可以说。有些人只对他说悦耳语不起作用时，就要适当地说一些粗语恶语，以这种方式降伏他，但前提是你要具有此种能力，只有发心是不够的。有的人只有发心，却没能力；有的人有能力则没发心；能力及发心兼备者才可以说粗语恶语。

大乘佛法里身之三恶业和语之四恶业都有开许的时候，调伏恶魔需要这样的手段和方法。还有，师父、上师为了调伏弟子可以这样做，比如多钦则仁波切呵斥华智仁波切“老狗”的那一刻，华智仁波切就开悟了；谛洛巴呵令那若巴跳楼那一刻，那若巴就开悟了。为了调伏弟子，适当使用一些

极端的方法，对弟子来说，是有利益和帮助的，但一般情况下不可以这样做。

□□□□□

世间人比较赞同此做法。若被人伤害，虽然当时没有反击的机会，但会记仇，会伺机报复，藏地、汉地都有这样的人。从世间的角度来讲，这是一种功德，也应该这样做。但是从佛法的角度讲，不可以这样做，不能记恨，更不能报仇。

有些学佛人包括出家人也存在这类情况，记恨他人，对他人生嗔恨。若是去报仇，比如杀人放火，肯定是不好的，是造业。虽然没有杀人放火、伺机报仇等，但是你记恨了。在僧团里，大部分人还是凡夫，有点小摩擦，闹点矛盾，是不可避免的，但是不能记恨。一旦记恨了，最好不超过三个小时，在三个小时之内忏悔；中等的是不过夜，在当天忏悔，忏悔后不可再记恨。

有的人虽然表面上忏悔了，心里却还留有痕迹，不应该这样。作为凡夫，不可能不犯错误，但是不能拒绝知错改错。凡夫做不到不犯错、不犯戒，但是不能留痕迹。忏悔就是知错改错，允许你犯错误，但不允许你不忏悔，不允许你留有痕迹。作为学佛修行人，留痕迹是成就最大的障碍，不可能有成就。忏悔就是不留痕迹，当痕迹消失后，才可能有成就的机会。

下等的、最差的是不过月，若超过一个月再忏悔，难度就大了，不容易清净。若过了一年后再忏悔，就更难了。

密宗里有一种说法：若触犯了根本戒，比如嗔恨金刚道友，超过三年很难恢复清净。若超过一年，要用自己的生命来忏悔，即要有布施生命、不吝惜生命的精神，并非真正要你断臂、砍头。二祖是以这种方式求法、忏悔的，虽无需每个人都要如此，但必须要有这种精神。忏悔也是，若过了一年再忏悔，要有很大的决心、惭愧心，这样业障才可能清净，这是有区别的。所以，忏悔越快越好，不留痕迹，尤其是嗔恨同修道友，若能立即忏悔是可以的，若留痕迹，不可能有

成就。

我建实修中心时，就反复强调，这是佛菩萨加工厂，到这里来的每个人都要深思熟虑，观察自己是不是这块料。若不是，就不应该长期留在这里。今天为什么要说这些？就是想提醒大家，长期在这里的人中，若是有嗔恨金刚道友的人，而且是持续几年嗔恨，继续留有痕迹，应该自动离开。因为你不是佛菩萨的料，我们无法加工你，所以不要在这里影响大家，也不要耽误自己。我们也是为了道场，为了不影响大家，所以不愿意你继续留在这里。最初时就强调过，我不在乎数量，只注重质量。

世间人有仇必报，他会等待时机，伺机报复，比如下毒药、设埋伏，去害他、杀他。但学佛人不能这样做，应该无所嗔恨、不留痕迹，不记恨、不报仇。也许对世间的普通凡夫来说，难以做到，因为这是无始劫的习气。但是对学佛人来说不是太难，因为我们可以思维因果、无常的道理，或者思维空性：从因果的角度讲，明白这都是自己造的业，自己的业力跟别人没有关系；从无常的角度讲，一切都已经过去了；从空性的角度讲，一切都是如幻如梦。因此没有必要记恨、嗔恨。

我们之所以讲这些，就是要你明理。若是你从各种角度去思维、观察，有智慧地去面对，就不会有困难，很容易做到，否则会很难。我反复强调要明理，若明理了就做到了。

十年前我们讲学《佛子行三十七颂》，其中的内容是一般凡夫无法做到的，虽然嘴上说的好听，自称没有问题，但是真正要做到就难了，一般凡夫不可能做到。只有明白了佛法所宣讲的因果、轮回、无常、空性的道理，才不难做到。

现在很多人心里存有疑惑，观察后发现自己是个十恶不赦的人，觉得学佛修行太难了，什么时候才能做到啊？只有明理后才能做到，明理了，业障自然就清净了。若是不明理，没有觉悟和智慧，真的非常难，所谓的解脱都是梦想，不可能实现的。

□□□□□□□□□□□□

今天我们接着讲《修心七要》。

□□□□□□

指不能刺伤他众的要害、泄露他人的缺点和过失。作为发菩提心的大乘修行人，无论面对何种情况，处于何时、何处，都不能伤害他人。

比如在大庭广众前，揭露他人的过失——你知道他犯了何种错误，有何种过患，然后当着大家的面说出来，这样会伤害他。世间人特别爱面子，自己犯了错误，却不愿意被人在大庭广众前揭露出来，认为有失颜面。特别是对有些人，如果在他很在意的人面前，指出他的缺点、说出他的过患，对他的伤害非常大。所以，我们不能跟世间人一样，以这种方式伤害他人。

若是能利益他，为了调伏他，让他改正错误，而指出他的过患和错误，这是允许的。否则不能泄露他人的弱点、过失等。凡夫都有弱点，若你知道他的最大弱点，为了推翻他、战胜他，而宣说、泄露其弱点，也是不如法的，这是发菩提心的人不能做的。

再者，有些人为了祛除一些障碍而经常算命打卦。很多算命先生社会经验丰富，阅人无数，一眼就能看出你的弱点，他们会说“你身上有东西，家里有东西，冤亲债主在找你……”等这些神通之类的事情。

嗜好占卜的人，正知正见特别弱，听人这样一说，就会深信不疑，心中恐慌，产生障碍。为了尽快解决这些问题，就会追问解决的办法。算命先生对这些人的服务也是一条龙的，接下来就有一整套方案——去烧一些东西，念一些降伏咒语，做一些有针对性的法事，目的是让对方掏钱。

这些咒语或法，其力量是不可思议的。无论是烧东西、念咒语，还是做法事，都会伤害到一些无形的众生，尤其是

恶道里一些特别渺小、脆弱的鬼神，而比较厉害的鬼神，则很难受到干扰。所以，不能随便烧东西，这些咒语也不能随便念；即使是很普通的人，做一些有针对性的法事，也会伤害到那些弱小的众生，这样也是不如法的。还有，有的人比较了解这方面的法，知道咒语怎么念，自己去用这些法、念这些咒语，这样也会伤害众生。

其实我们身边有很多无形的众生，很多都是比较弱小的。他们通常在晚上天黑时才敢出来，白天则会隐藏在某个角落，因为它们胆小害怕。一些弱小的鬼神特别容易受到伤害，随时都会受到伤害。

比如一些大德、一些法力高强者加持过的，或使用过的东西，无论是法器，还是专门降魔用的圣物，都不能随便使用，否则也会伤害到无形众生。一个发慈悲心、菩提心的人，解决问题的最好方法是念观音心咒。

我们身边肯定有许多无形的众生，甚至在向我们索债。若是别人看到了或自己感觉到了，这时，不应通过具有法力之人，去做一些针对性的法事。自己也不应该利用具有驱魔、降魔作用的法或圣物去降伏，应该多发慈悲心，多念观音心咒。这样，既不会伤害这些众生，还能化解他们心中的怨恨，甚至感化他们。

作为发菩提心之人，在这种情况下，也不应该做伤害众生之事。应该发慈悲心，念观音心咒，以慈悲和智慧的能量，化解他们的怨恨，感化他们，这才是如法的。如果以降伏的方式去处理、去解决，是不如法的，多多少少会对众生有害。虽然没有特别地心存嗔恨，但无论是让别人做，还是自己使用这些法，对众生都是有害的。所以即使密宗里有许多降魔、驱魔之法，但一般情况下是不可以使用的。除非真正具有超度他们的能力，真正有必要用这种方法度化他们时，才可以使用。

作为一名学佛人，尤其是心怀菩提心之人，不应该四处寻仙打卦、求神算命。俗话说，“算命不如认命”。若真的懂得因果、深信因果，是不会这样做的，也不会犯这种错误。

其实，伟大的佛陀早在二千五百年前就给我们打完卦、算好命了，就是善恶因果。

关于因果不虚的教言，我们讲得很清楚，但这也是简略的，佛学经典里还有更为详尽的讲解。比如藏传大藏经有一百多卷，其中讲了很多善恶因果，其叙述极为详细。我们讲加行时也清楚地讲解过，每一个善业、恶业都有四种果报。以此角度去思维、去衡量，今生我们身体上、生活上、工作上所发生的一切，都可以找到原因，也可以找到解决的方法。

佛经里讲得十分详细，大家应该查阅经典。藏传佛教大藏经没有翻译成汉语，但是有汉传的大藏经。大家可以多翻翻、看看这些经典，就了知了。

卦，佛早给我们打完了；命，佛早给我们算完了。我们再去算命打卦，是非常不如法的，是对佛陀的不恭敬。佛讲的善恶因果才是最究竟的解决方法，而算命打卦根本不究竟，实属愚蠢之举。

藏地也有很多算命打卦的，很多藏民也喜欢这些。但是我从来不算命、不打卦。并非不相信，而是认为没有必要。曾经我的父母因为心里惦念、放不下我，经常背着我，偷偷去找一些在藏地算是比较有名望的高人，为我算命打卦。但是我个人从来不算命、不打卦。

虽然有些人打卦、算命也很准，但是我觉得没有必要。世事无非如此——如是因如是果，谁造谁受，都是自己的事儿。想解决问题，除了佛法，没有别的更究竟的方法。通过自身的修行去改变命运，才是最究竟的。

今天为什么讲这些呢？因为现在社会上有很多这样的人，包括藏汉两地，甚至很多学佛人都经常算命打卦。这些能否最终解决问题都很难说，即使能也是寥寥无几的。所以大家没有必要去算命打卦，也不要妄想通过这些不究竟的方法解决问题。

如前所述，若没有空性的见解，暂时发慈悲心也可以。慈悲心的力量是最强大的，仅仅念一句观音心咒，可能它即刻就会离开你，再也不会伤害你。慈悲心是最好的方法，要

念咒就念观音心咒。

我们现在每天都做火施，做火施之前都有观音菩萨的修法，要先把自己观想成观音菩萨。为什么要观想自己为观音菩萨呢？指要发慈悲心。观音菩萨具有慈悲心，我们观想自身为观音菩萨——自己瞬间变成了观音菩萨，就会产生慈悲心，就可以发慈悲心。慈悲心的能量是最强大的，发慈悲心是最好的方法。跟冤亲债主，跟阴界的众生要搞好关系，靠发慈悲心可以完美地解决一切问题。

另外，如果自己具有比较高的见地，比如安住于空性的境界中，那么，即使十方（一切处）所有的鬼神都不约而同地伤害你，也无法伤害你，你也不会遭遇任何危险。所以空性的力量是非常强大的。若你现在还没有真正证悟空性，但是对空性有信心，当遇到问题时，当你觉得有无形的众生在干扰时，即刻观空性，效果也很显著，会立即感觉没有问题了，这些无形的众生，立即会消失得无影无踪。

佛法中有许多最究竟、最殊胜的方法。而其他方法中，比如利用一些圣物、咒语，或者有针对性之法等，虽然也能暂时解决一些问题，但都是不究竟的，并且对众生有伤害，同时跟他结上了恶缘，将来他肯定还会伺机报复，所以不要这样做。

我们都是大乘修行人，应该以智慧、慈悲的能量去化解怨恨、感化众生，去解决问题、祛除障碍。其实这些所谓的障碍都是心理上的。心魔不起，外魔不现，都与自己的心有关系。但是凡夫都爱分别、爱执著。

我不赞同大家算命打卦，因为一旦这样做，听那些人一瞎说，心就乱了，然后就会产生障碍。这叫心魔生起了，外魔就会显现。所以不要找这些不必要的麻烦。

为什么要算命、打卦？我早已说清楚了，伟大的佛祖释迦牟尼佛在二千五百多年前就给我们算完命、打完卦了。我们既然选择了佛法，就应该一心一意地依止佛法。在一切对境中，在一切问题面前，运用佛法，运用智慧和慈悲的能量去解决问题。不应寻找外在的方法，虽然这些方法也有很多

种，但很多都是外道常用的方法，我们不应该这样做。

□□□□□□

将犏牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任，转嫁过失等狡诈行为。任何时候都不能这样做！一个发菩提心的大乘修行人，应该有担当责任、承认错误的勇气。

虽然很多人发了菩提心，却很差劲，根本没有这样的勇气。不仅不担当责任，还总是推卸责任，遇到事情总是替自己开脱："原来我不是这样想的，但是某某人是这样想的，后来就按他的想法做了，结果就这样了！""不是我做的，其实我不想做，但是某某人逼着我做……"将好事往自己身上揽，把坏事往他人身上推，这叫推卸责任！应该把胜利和快乐献给他人，失败和痛苦由自己承担，这才是一个大乘修行人应有的精神和境界。

我们都是发过菩提心的人，但因我执我爱，遇到对境时，总是喜欢推卸责任，习惯在他人身上找错误。

历史上旧噶当派有位格西，以"亏损失败自取受，利益胜利奉献他"为珍贵的教言。他曾经费尽千辛万苦，甚至历时几年去寻找这个法，因为这不是普通人所能拥有的。他四处寻问、多方查找，终于得知消息，找到了那位上师。他深信那位上师有自己想要的窍诀，然后虔诚依止了多年，最终如愿以偿，得到了窍诀。

这不是谁都能做到的，也不是谁都能得到的。但这种精神和境界，是一个发菩提心的大乘修行人不可缺少的修法，不可缺少的精神和境界。

我们发了菩提心，自我感觉良好，都自认为已是大乘修行人，还想等着成佛，等着发光呢！自己还着急，"百日共修之后我能不能成佛，能不能发光啊？"看看自己像个发菩提心的人吗？像个大乘修行人吗？你有这样的精神和境界吗？

作为一个大乘修行人，要敢于承担一切责任、损失和痛苦！也许很多人不明白，"为什么要这样做呢？我学佛修行是为了获得快乐，取得胜利，为什么还要把胜利和快乐奉献

给他人？我学佛修行是为了摆脱痛苦、远离损失，为什么还要去承担所有的痛苦，接受所有的损失？”因为这是窍诀啊！

当你真正有这样的发心，有这样的精神和境界时，不会有任何损失，也不会有任何痛苦，一切的损失、痛苦自然就远离你了。我们要的就是这种精神和境界。这种心态就是力量！

无始劫以来，我们做凡夫做惯了！所以不敢这样做！这不是颠倒吗？我们越想胜利，越想快乐，胜利和快乐离我们越远。我们根本无法得到真正的快乐，也无法得到真正的胜利。我们心里总是想逃避痛苦、避免损害。若是不去对治、不去调整这种心理状态，损失和痛苦将永远纠缠着我们，不会放过我们的。

所以，大家既然发了菩提心，成为了大乘修行人，就应该具有这种伟大的精神，应该有敢于担当责任、勇于承认错误的勇气，甚至有承受一切痛苦、承担一切损失的精神。这样才称得上是一个大乘修行人，才算是一个真正发菩提心之人。

之前也讲过，凡夫都有烦恼习气，都有自己的业障，不犯错误是不可能的，犯错误是正常的。但是作为一个发菩提心的人，作为一个大乘修行人，应该有承认错误和接受错误的勇气。

我们无论在家还是在单位，常常都是这样的：“这不是我的错误，是同事的错误；这不是我的错误，是家人的错误；我没有错误……”即使学佛修行了，这个毛病也还没改掉。

甚至身处清净刹土般的殊胜道场，还一而再、再而三地犯这种错误：“我没有错误，是某某人的错误；我没有错误，是负责人的错误。”你怎么没有错误呢？除了佛都有错误，都会犯错误。难道你是佛？如果你是佛，那么在你的身上，在你的相续中，是否具有佛十力、四无畏、十八种不共等无漏的功德？如果没有就不是佛。佛有佛的标准，有这些无漏的功德就是佛。

这样一反省，发现自己没有这些无漏的功德，就不得不

承认自己不是佛。既然不是佛，就不可能没有错误。为什么还狡辩自己没有错误呢？这不是撒谎、骗人吗？这个问题非常严重。我们讲过，学佛修行的过程就是忏悔的过程，忏悔的过程就是认错改错的过程！不断地承认错误，不断地改正错误，最后才会成佛。

如果不这样做，不可能成佛，即使打坐时间再长，念咒数目再多，诵经再流利，佛理讲得再滔滔不绝也没有用，都不可能成佛。

学佛修行最后才能成佛，什么是学佛修行？认错改错就是学佛修行。你认错了吗？改错了吗？虽然都能看懂“上师法语”，口头上都会说，说的都很好，但是在生活、工作中，在日常的为人处世中，当遇到对境时，这样做了吗？如果没有，就没有学佛，没有修行，这叫纸上谈兵。

知道书上有，嘴上也会说，但是都没有用。如果能知错改错，并运用到自己的日常生活、工作及为人处世，不断地磨练自己、锻炼自己，最后才能成佛。大家都这样做了吗？

很多凡夫都是这样：推卸责任、不承认错误，觉得自己没有错误，错误都是他人的；觉得自己没有责任，责任都是对方的……这是为什么呢？这是我执我爱的反应。有我执我慢，就有烦恼和习气，若不去对治，很难做到承认错误，承担责任。

我所讲的道理符合佛的教言，也符合实际情况。但是，很多人并没有做到，也做不到。因为我们现在是我执我爱的，是自私自利的，所以遇到对境时，遇到事情时，自然就认为自己没有错，自然就会推卸责任。那怎么办？就要去对治！当我执我爱、自私自利减少了，不正确的行为也会越来越少、越来越弱。

所以，要解决这些问题，要对治这些不好的习气，就要从根本入手，去对治我执我爱、自私自利。对治的方法就是发菩提心。如果能发世俗菩提心，就可以对治自私自利；如果能发胜义菩提心，就可以对治我执我爱。

自私自利、我执我爱的根本是无明。去了解诸法的究竟

实相，了知无我空性的道理，当有这样的觉知、觉悟和智慧时，自然就会对治无明。觉悟和智慧与无明互绝相违，在同一个相续中，不可能同时存在这两种心理状态。了知了诸法的究竟实相，就能去除无明。一旦证悟了人无我、法无我，我执、法执自然就会消除。这些都很重要。

从根本入手，抽薪止沸的方法，皆来自佛法的教义。

很多人心里困惑重重，有很多问题无法解决，因此常常怨天尤人，殊不知全部都是自己的错误和问题。怨天尤人本身就是造业，会造无量的恶业，造业之后自然就要承受果报，很难啊！

有的人在学佛修行初期很精进，很有信心，很乐意付出。无论是造佛像，还是供佛，只要听说是积累功德之事，立刻掏钱。但他们这样做，都是有目的的。一段时间之后，一旦感觉不灵验，就会埋怨："我造佛像了，供佛了，可还是不如意，还是不顺利啊！"埋怨谁呢？埋怨佛菩萨啊！

有些人目的性特别强，听说念诵《地藏经》、百字明就能消除业障，于是起早贪黑，没日没夜地念，下了很大功夫——《地藏经》念了一百遍，甚至念了一千遍，百字明念了十万遍，但业障还是没有消除。于是开始怨师父、怨上师。佛菩萨没有错，师父、上师也没有错。造佛像、供佛肯定有功德，按道理会如意、会顺利。如果还不如意，还不顺利，是自己的福报不够。

以前曾经讲过，有一个人对单坚护法特别有信心，专修单坚护法，最后真的修成了，可以亲眼见到单坚护法，并能像朋友一样交流。但是他有所求，总向单坚护法索要悉地，天天提要求，可是单坚护法并没有满足他的意愿。直到有一天，单坚护法告诉他，"明天机会来了，可以给你悉地。"那人高兴极了，终于等到赐予自己悉地的这一天了。

他是乞丐，第二天照旧四处讨饭，乞讨了一整天，却一无所获。晚上他埋怨单坚护法："你不是说今天赐我悉地吗？可我什么也没有得到，还跟平时一样啊！"单坚护法说："不一样，你今天乞讨的时候，碗里不是多了一块肥肉吗？

那就是赐予你的悉地。”那个人有点失望：“这也算悉地？这也没什么啊！”单坚护法回答：“没有办法，是你自己的福报不够啊！若是你自己不积累福报，没有福报，我也无法赐予你更多的悉地。你本来什么也得不到，今天能得到这块肥肉，还是我对你的特别照顾，也是赐予你的悉地。”

由此说明了一个道理：若是自己福报不够，佛和菩萨也毫无办法。对于有缘的众生来说，佛是万能的；对于无缘的众生来说，佛是无能的。对于没有福报的人来说，即使佛亲自降临也无法赐予悉地；对于没有根基的人来说，即使佛现身说法也无法让其开悟。这取决于众生自己的福报和善根。

所以，我经常跟大家讲，我弘法也是随缘的，有缘分才能利益、帮助到你，否则，我也没有办法，即使勉强留在身边也没用。如果自己的福报不够，佛菩萨也没有办法。上师、师父教给你方法了，告诉你：念诵一百遍、一千遍《地藏经》，就可以将无始劫以来的一切业障消除得干干净净；如果念一千遍、一万遍，甚至十万遍百字明，往昔所造的一切恶业都可以清净。这是有依据的，佛经里都有记载，但是到你这里为什么就不灵了呢？

一百遍、一千遍《地藏经》念完了，业障还没有祛除；一万遍、十万遍百字明念完了，业障还是没有消尽。什么原因？反问自己是怎么念的，是用心念的吗？是依四种对治力念的吗？是在空性、大光明的境界中念的吗？如果是这样念的，业障一定可以消尽。如果杂念不断、妄念不息，肯定毫无效果。若是具足四种对治力，念一万遍、十万遍百字明，绝对可以消除一切业障。

但是我们每天晚课念诵百字明时，完全不以四种对治力念，身在修法的行列中，心早就飞了——飞到了外面、家里、身边人那里。心已经散乱了，不清净了，哪来的能量和加持？

这么多年、这么多天了，连基本的感应道交都没有，还何谈得到功德？念《地藏经》时，有菩提心的摄持吗？是在大空性的境界中念的吗？都不是。嘴里念《地藏经》，心里念世间的琐事，甚至很多时候思维的还是他人的过患。心口

不一致，心里不清净，念《地藏经》没有力量，并非师父、上师的教言有问题，而是自己的修行不如法，功夫不到位，导致自己没有得到如是的功德和加持。

所以，要知道问题出在哪里，不要总是在别人身上找缺点，问题明明都出在自己的身上。佛、上师如意宝讲过，念四十万遍金刚萨埵心咒，可以消除一切业障，我们都念完了，业障依旧存在，并没有消除，就起了疑心：“上师如意宝是不是在骗我们？上师说的话是不是有问题？”不可能的事。唯一的原因是自己修行不到位，念金刚萨埵心咒时缺失了四种对治力，缺失了正知正念的摄持，是自己的问题，是自己做得太差。

就拿我自身来说，若是突然离开这个世界，一点把握也没有。虽然我依止上师的时间很长，而且过程也很艰难，但是无论何时,无论何种情况，我对上师和法都不会有任何的怀疑，也不会有任何的埋怨。我经常跟大家讲，上师没有问题，法也没有问题，问题出在自己身上。

我依止上师很多年了，是自己不够精进，下的功夫不到位，所以到今天还没有成就。我七岁出家，从十几岁开始学佛，到现在已经三十多年了，但是对死亡、对来世还是没有把握，这都是自己的问题！

有时候心里也很害怕，对自己也很失望，但是没有办法。自己的烦恼习气太重了，尽管遇到了如佛陀般的上师，得到了九乘之巅、即身成佛之法，然而至今还是个凡夫，对生死还是没有把握，这真的是自己的问题。

其实，如果我现在没有这么多事情要处理，应该从今天，或者从明天开始就闭门思过。真的，无论怎样，将来就是下地狱，堕落了，我都不会怀疑我的上师，不会怀疑佛法；也不会埋怨我的上师，不会埋怨佛法。要恨就恨自己，要怨就怨自己，是自己太差了。

归根结底，就是要反省自己，在自身上找错误，一切责任就在自身，都是自己的问题，这一点真的很重要，如果真能这样做，才有真正的修行，才能获得真正的成就。

[illegible]

[illegible]

今天主要讲解杜绝好强争霸，即不能霸占与别人共有的财产。

世人都喜爱争名夺利，由此产生很多烦恼、不悦和痛苦。凡夫皆是如此，因为欲望与自私，在家里、在单位，甚至在道场，也爱争名夺利，考虑问题、处理事情时，无不以自我为中心，极少考虑对方的感受。

只顾自己的感受，不顾对方的感受，这都是自我意识强烈的表现。我们毕竟是凡夫，没有破除我执，没有放下自我，自然会犯这种错误。每个人都有自己的感受，如果能考虑对方的感受，会换位思考，自然就好了，很多问题自然就解决了。世间人无不如此，皆有所求，妄想获得某些利益，为了自己的利益，可能会伤害他人。其实，这是缺乏智慧的做法。

如果懂得、深信佛讲的善恶因果，就不会有这些现象。我经常跟大家讲：该是自己的，无论如何都会是自己的；不该是自己的，即使再竭力争取，也是竹篮打水——一场空，终究得不到。我们不应该跟别人争，也不应该想入非非、想美好的结果，应该从因地入手，播种何等种子，这是很重要的。种善因得善果，种恶因得恶果。

我经常讲，佛法倡导把握当下，从善恶因果的角度讲，就是要多种善因。在家里、在单位，或者在其他地方，多付出，多做善事，同时要保持良好的心态，要提起善念，这是很重要的。

虽然表面上在付出，在做一些所谓的善事，但若内心不善，心理状态不健康，不一定能带来美好的结果——善果。如果我们发愿了，结果会非常理想。因此在行持时，要多付出，多做善事，这样自然会收获善果。每个人都想改变命运，这样命运自然就改变了。

因地清净，果地自然就清净，这点也是很重要的。之前

也讲过，如果掺杂着其他烦恼，发心不清净，将来果报成熟时也是不清净的。我们观察一些人身上发生的事，也能明白这个道理。

有些人虽然名气很大，这应该是善果。但拥有名气之后，反而不自由了，给自己带来了一些不如意，甚至灾难。为何如此？原因是前世种因时，掺杂了其他的烦恼。因地不清净，果地自然就不清净。

有些大德高僧也拥有名望，但这些世间的福报却没有给他们带来灾难，没有变成他们的心理障碍。有的人恰好相反。一旦有了名气，福报就变成了障碍，甚至给自己带来了灾难。为什么会有这样的差别呢？就是因为当初他们种善因时，有清净和不清净之分，所以感受果报时就不一样。

财富也是如此。有些人得到了一些财富后，就不幸福了，甚至家破人亡、妻离子散了。为什么会这样？因为当初种善根时，有不清净的因素，果报成熟时就是这种情况。

还有一些人，比如成就者，他们也拥有很多财富和受用，却不会成为障碍，也不会带来任何灾难。以此类推，道理都是一样的。发心清净与否有很大的区别。

一是世间人，一是成就者，二者有很大的区别。在种因时，心态上的差别，决定了承受果报时的天壤之别。所以发心、心态很重要。大家做善事、做好事时，一定要有一个良好的心态，一定要提起善念，提起正念，不要掺杂烦恼，这是很重要的。因地清净，果地自然就清净了。

现今社会乱象纷呈，凡夫俗子争名夺利的习气特别重。家族内兄弟姐妹不顾手足之情争夺父母的财产，这种情况在藏地还不是很严重，在汉地非常严重。儿女们都盯着、惦记着父母的财产，父母一离世，即刻争抢财产。争名夺利，兄弟姐妹之间互相争，这本身就是一种过患，是一种恶业。争夺的又是父母的财产，父母离世，尸骨未寒，就开始争，这非常不如法，且对父母的伤害极大。

其实人死后是不能直接火化的，至少要放三四天，但许多人在父母离世仅几个小时，就送到殡仪馆冷冻了。这对亡

者来说，伤害特别大！

萨迦班智达说过，至少要放四天。因为一般过了四天之后，人才彻底断气，之前神识还没有离开肉体，这时把他冷冻、火化了，他还是有感觉的。但是人和人的情况不同，有的神识离开得快，有的神识要过四天才会离开。所以人死之后马上火化是特别不好的做法，现在就存在这种问题。

即使亡者离开了肉体，但灵魂还在，他还要经历中阴身。中间虽有临终中阴、法性中阴，但时间很短暂，接下来就要进入中阴身。

中阴身时具有神通，知道他人的心里活动，他会来找家人，看到儿女在争夺财产，并互相伤害，作为父母肯定会很伤心、很痛苦。看到这样的情景，心里会生起极大的嗔恨心等烦恼，这样他的中阴身会很快结束，然后会迅速堕入地狱，感受地狱的痛苦。

在藏地，属于老人的财产，家人大都会拿来做功德。作为学佛人，作为大乘修行人，最好这样做。如果没有这个能力或权利（因为还有其他人），也不应该争夺财产，尤其在几天之内。应该过七七四十九天之后，再去分配财产。最好不争，或跟他们争也可以。与其让他们用这些财产去造业，还不如拿去为父母做一些善事，但要等到七七四十九天之后再争。

有的会很快投生，但一般都会停留在中阴身——七七四十九天的阶段。中阴身就是书里讲的意身，特别快，想去哪里，一瞬间就会到，他还知道人的内心活动，有一点神通。所以，儿女争财产是令其非常心寒、悲伤的。

我到汉地的时候，一般情况下不会谈论这些，也不会参与这些。因为若依照佛法的要求去做，很多人不具备条件，如理如法去做肯定有困难。如果说出来，会令他们心里产生障碍，所以不说这些。但大家要明白这些，要尽量避免这种不如法的行为。

作为父母，最好在生前把财产都安排、处理了，若能上供下施，就不要留给儿女。儿孙自有儿孙福，儿孙的福报跟

你没有太大的关系。如果有福报，他们在哪都会得到，会拥有财富；如果没有福报，给他们留再多的财产也无济于事，很快就会一无所有的，所以不要留给儿女。

如果舍不得上供下施，还心疼儿女，想留给儿女也可以，但是在生前要把遗嘱写好，财产分配好，自己也能安详地离开这个世界。作为儿女，最好不要争抢，即使争，也要等七七四十九天之后再争，这个要求不高，应该能做到吧。

一般人死后，要放三到四天的时间。刚才也讲了，真实情况有些许出入，不能一概而论，但大部分应该这样。条件允许的情况下，有些老人根本没有生还的希望，最好不让他们死在医院里，带他们回家，在家里往生。若家里有条件，尽量多放几天。如果没有这个条件，比如现在的汉地，一个家庭真正有信仰，或是学佛的成员都不多，如果不同意把老人接回家里，也没有办法，只能在医院里往生。在这样的情况下，也可以助念、超度，往生被、金刚明沙等都用上，也能起到作用。

总之要根据实际情况灵活处理。若是第一种情况，在家往生，就多放几天；若是第二种情况，只能在医院往生，就要在他快去世时，即外气一断，就把临终用品——陀罗尼被、金刚明沙等圣物都用上。若能请大德高僧为之超度更好。

藏地条件较好的家庭，第一时间会请大德高僧为之超度。若条件不具备，也可以播放一些音频，可以请同修道友助念，对亡者同样有利益。现在很多人没有这种概念，认为人死如灯灭，不管不顾，更不注意这些细节。我们是学佛人，要明白这些道理，应该力所能及地去帮助亡者，这真的很重要。

莲花生大士有很多关于临终的教法和窍诀。临终是非常关键的时刻，若在此时按莲花生大士的临终教言去利益亡者，意义非常大！可以说百分之七八十的人都能得到利益，甚至解脱。

也许有人会怀疑：生时并没有精进学修，临终时依靠他人做法事或引导，就获得了解脱，这不太合理吧！

其实临终时能遇到这种机缘者，也不是一般人。大多数

人是遇不到的，包括我们这些学佛人，包括藏地的大多数人——虽然他们都有信仰，而且对密法具有信心，但莲花生大士所传讲的临终教言、临终往生法，却很少能接触到。这要取决于众生的福报。真正遇到这个法，并能按要求去做的，都不是一般人，肯定是有大福报的人，这种人一定能得到解脱。所以临终教法非常殊胜，对大家来说也非常重要。

如果能如法使用陀罗尼被、金刚明沙等圣物，其强大的加持力，也会利益亡者。如果没有其他条件，仅仅依靠这些利益亡者，也是可以的！总之，要力所能及地去帮助亡者，不要撒手不管，不要轻意放弃。

在世间，亡者尸骨未寒，子女就争夺财产，这是最大、最普遍的问题。我们作为学佛人，作为大乘修行人，不能逃避责任，应尽力去利益亡者，承担义务和责任。

凡夫大都有多占多用的习气，有些人即使到了寺院，到了道场，也跟同修道友争。寺院、道场都是十方的供养，都是三宝的财产，能不使用最好不要使用。霸占公用财产、三宝的财产，也可以说是占用十方供养，果报是非常严重的。大家可以看看《百业经》，里面记载了很多公案。很多都是滥用三宝的财产，或放逸地接受十方供养，导致下地狱或变成饿鬼的。

现在是末法时期，世人丝毫不重视、不注意因果。甚至某些学佛人，也不相信因果！佛经里有记载，佛法将要隐没时就是这样。我觉得这也是一个征兆。

如果学佛人不相信因果，还算是学佛人吗？佛的基本理念、基本要求就是相信善恶因果，取舍善恶因果。佛初转法轮、中转法轮、三转法轮，其法要浩如烟海，也可以说宣讲了八万四千种法门，其主要精髓即是“诸恶莫作，众善奉行”。这是核心、是根本。如果不懂善恶因果，不深信善恶因果，不可能有佛法，不可能有佛法的成就，更不可能解脱成佛。

当年上师如意宝特意为我们讲解了《百业经》，特别强调了善恶因果的取舍。当时四众弟子并没有祈请上师如意宝

讲《百业经》，但上师却把其他的都放下了，优先安排，用了三四个月的时间讲解《百业经》。

当时，上师如意宝明确开示，末法时期的人，包括学佛人，不懂因果，不深信因果，对因果也不求甚解，所以他针对这种现象讲解了《百业经》。大家可以去查阅资料学修。

佛曾讲过：毒可以对治，而滥用僧财则无有对治。如果喝毒药了或被毒蛇咬了（旧时印度的毒蛇特别多，经常发生毒蛇咬人的事情），医药可以救治。但若滥用僧众财产，无药可救，果报非常严重。所以，大家不要争，尽量不要碰僧财。

佛宣讲戒律时，讲了很多关于保护僧众财产的事宜。使用僧众的财产是很严格的，最好不碰。但是有些人到庙里，到寺院里，还跟同修道友争三宝的财产，甚至霸占三宝的财产，这种人将来肯定要下地狱。还有很多人，拿寺院、道场里三宝的财产养家人、养亲戚，这种果报更严重。所以，大家一定要注意，千万不要犯这种错误。

当然，也有一些出家人特别谨慎，我们这里有很多这样的出家人，连施主、信众供养的钱财都不敢用。佛经里有明确的说明，何种人可以接受供养，何种人可以享用信财。

亡财和信财：亡人供养的财物叫亡财，以信心供养的财物叫信财。

何种人可以享用信财？第一，戒律清净。比丘不可破坏四根本戒，即四种他胜罪；比丘尼则有八条根本戒，即八种他胜罪。若触犯了这些戒条，就不是戒律清净者。在此基础上，还要深信因果、注意因果。也许有些细微的善恶取舍做不到，但是很谨慎，这才算是清净戒律之人。第二，不停地闻思修。“我戒律清净，可以享用信财吧，可以接受供养吧！”仅此还不够，还必须具备闻思修——听法、修法的功德，才可以享用、接受供养。哪怕一个人接受、享用十方所有的供养都可以！这一点在佛经里有明确的说明。

佛经里明确说明，作为出家人，既要持戒清净，还要有闻思修。若持戒清净却没有闻思修，也不是合格的出家人。

一个合格的出家人，可以接受供养，可以享用信财，这是没有问题的。

还有享用亡财。亡财包括两种。接受供养，为他念经咒，这种是可以的；但要超度就难了。一位真正生死自在的人，才有超度的能力。严格来说，能自在生死、有超度的能力——这样的人才有真正享用亡财的资格或条件，否则很难享用亡财。

在我们这个地方，无论是信众还是弟子，家里有亡者，都会跟我联系，让我做超度。其实，我很不愿意接受这种事，但是也不能不做，所以尽量做，但尽量不享用亡财。做完之后，我会把这些钱财都拿出来，为亡者做功德，而不会据为己有。

现在我们这边的人一走，可能会第一时间请求我们去做超度，这是我最不愿意接受的一件事，我是能回避则尽量回避，尽量不去最好。对于藏人来说，亲人走了，如果我们不去做超度，他们肯定会很生气、很失望。我一直有个想法，想宣布不要再请我去了，但是一直没有这样做，也是怕他们伤心、失望。

我能不去就不去，因为人刚走，有的神识还没有离开尸体，有的神识虽然离开了，但还在中阴阶段，随时都会来。我主要是怕来了之后知晓我的内心，自己就要反复调整。但是有时候心态不听话，心里总是有其他的想法，我怕影响那些众生。

他们一旦知道了我心里有这些杂念，有不清净的念头，肯定会生起邪见，这都是很可怕的。所以我能不去最好不去，但是我身处寺院时很难躲过。不到亡者的身边做超度，在远处做超度还好一点。但是现在我还没有超度的能力，所以就把这些亡财积攒起来，拿来做功德，做一些善事，然后回向功德，一般我都是这样处理的。

信财与亡财有很大的区别。一般情况下亡财是不能用的，有超度能力的人才可以享用。只有自在了生死的人，才有超度的能力，一般人不会有的。华智仁波切讲过，若连亡人的

灵魂（神识）在哪里都不知道，还给别人做超度，这是不如法的。而助念则问题不大。助念时尽量调整心态，发慈悲心，不伤害亡人。

信财，特指信众对你产生了信心，然后给你的供养。什么样的人才能享用信财呢？在戒律清净的基础上，能听闻佛法，修持佛法（肯定有精进的，也有不精进的，只要不断地学修），有闻思修的功德，就可以大胆地享用信财，不必担心。

现在很多出家人不敢享用，把信众供养的钱财都给我了，看似在供养我，实际是“害”我。其实，自己最清楚自己：如果你戒律清净，有闻思修的功德，就可以放心享用，不会有任何业果；若达不到这些条件，就别用了，否则将来要下地狱；如果只是戒律清净，但没有闻思修的功德，就像欠债一样，将来要用自己的血肉偿还。

一个合格的出家人，不但要有清净的戒律，还要有闻思修的功德，二者缺一不可。

现在藏汉两地的出家人较多，有的人戒律不清净；有的人戒律清净，但缺乏闻思修的功德，却还乱用信财。俗话说“地狱门前僧人多”，原因就在于此。

其实，我们这些学佛人毛病很多，习气很重，若不如理如法地学佛修行，却拿佛法造业，果报是非常严重的。虽然剃头了、出家了，但毕竟还是凡夫，有一些烦恼习气是正常的，不过一定要有惭愧之心，要尽量对治烦恼习气，这是很重要的。

还有些出家人、学佛人在道场与同修道友抢位置。比如自己去霸占靠前面的、比较好的位置，这也是不如法的。在喇荣，无论何人都是遵循先来后到的原则，没有固定的位置。我们道场也一样，没有固定的位置，若是有“这是我的位置”的想法，认为别人不应该坐在那个位置上，甚至生烦恼，这是自寻烦恼，是自己犯错误。

我们有供养团，供养团里维那、打法器的人，必须要坐在前面，因为供养团代表的是僧团，要带领大家修仪轨，没

有供养团无法修仪轨。摇铃鼓时，不论是急摇、慢摇，还是断鼓，都要以鼓主为标准，摇的方向也要与鼓主一致，这样才会整齐划一。还有打小鼓的，是打节奏的。所以供养团的人可以坐在前面，其他人都没有固定的位置。

若戒律部有安排，要服从戒律部的安排；若没有，大家就遵循先来后到的原则找位置坐。以前在喇荣，即使是活佛、堪布来晚了，也不搞特殊，都坐在门框附近，或门外，或是最后面，甚至跟鞋坐在一起（门厅里全是鞋）。

我们这里也一样，将来无论是法师，还是堪布堪姆，都要如此。当然，讲法的时候就另当别论了，此时他肯定要坐在前面，或坐在法座上，这是对佛法的尊重，体现佛法的至高无上，并不是对某个人的尊重。

今天我为什么要坐在前面，还要坐在法座上呢？因为我是传法者、讲法者，必须要这样做。佛经里有明确的说明。我高高在上，是对法的恭敬；你们在下面用心谛听，也是对法的恭敬。因为正法才是我们真正的依怙，才是我们真正解脱的要诀。所以对法要非常恭敬，无论谁讲法，都要恭敬。

有些人看到是辅导师辅导，不是上师开示，就很随便，这是对法的不恭敬。大家要明白，我们这样做，不是搞个人崇拜，而是对法的恭敬，切记！

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

作为一名大乘修行人，应断除一切颠倒的行为。何谓颠倒的行为？即内心与外表不一致。外表貌似清净慈悲，其实内心恰恰相反。

当今的社会，尤其许多学佛人，在表面上、在他人面前伪装得十分清净慈悲，具足威仪、道貌岸然，其实心怀特殊的目的。什么目的？为了获得他人的认可和赞扬："这个人很清净，这个出家人很清净；这个人很慈悲，这个师父很慈悲……"有的甚至贪图信众的供养，伪装修行人。这种人表面上看似修行人，看似合格的出家人，其实不然。

戒律清净指内心变得清净，烦恼障、所知障、邪知邪见日益减少，甚至是荡然无存，心相续变得高洁清雅、不染纤尘，这才是戒律清净的标准。否则，表面上伪装得再怎样清净，也没有实际意义。可以说很多人都处于表里不一的状态，只有以佛法、以智慧去衡量，才能发现，才会察觉。

我们在学习菩萨戒时讲过，为了谋取利益而赞自谤他——赞叹自己、诽谤他人，这些都属于触犯根本戒。这对于一名大乘行者来说是非常严重的问题！

藏地有个这样的公案：曾经有两位颇负盛名的上师，追随者无数，名满天下，但是他们彼此间妒功忌能，以致龃龉不合。其实各有各的所化众生，各有各的弘法事业，何必嫉妒、诽谤呢？

有一天，其中一位上师跟自己的侍者说："今天你给我煮奶茶，我有个好消息告诉你。"侍者询问是何等好消息，这位上师幸灾乐祸地说："我听说那个上师有女人了，以后他必定不如我了。"这事被一位知情的上师知道后，以此为例教诫众弟子道：一个人因女人而破戒了，另一个人对此幸

灾乐祸，哪个人的罪过更大、罪业更重呢？幸灾乐祸的罪过远比破戒的罪过重！

虽然，邪念深藏于心中不为人知，但这些意念产生的罪业是非常严重的！一个发了菩提心的人，不可以幸灾乐祸，更不能伪装修行人。

若发心不为自己，只为度化他人，为了接引众生并令其生起欢喜心、信心，那么可以适当伪装。虽然内心并非如此清净慈悲，但是要装得清净慈悲。这二者有何区别？前者为一己私利，后者则发心为利他。

如果自己修行到位或真正成就了，自然不必伪装，而之前为了利益他人，也需要装一装。不会有过患。

此外另有一种颠倒：学佛修行应该是为了自我解脱，为了普度众生。但有些人学佛修行的目的，在于祈求事业飞黄腾达，祈求财运亨通，祈求去除病魔，祈求身体健康且家庭平安，其实这也是一种颠倒。

昔日佛在菩提树下示现成佛之后，共转了三次法轮，其传讲的教言，包括自我解脱的方法和为众生成佛的方法。但是很多后学者，并没有把它们用在该用的地方——为自我解脱、为众生成佛上，却用来搞世间的福报，诸如为一己私利求健康、平安、财富、仕途等，这是颠倒的。

之前也反复强调过多次，当你真正追求自我解脱，行持菩提妙道时，世间的福报不求自得，特意苦求反而遥不可及。解脱就意味着断除了烦恼痛苦，成佛则意味着圆满了福德功德，这样，世间的福报与暂时的利益自然就涌现了。因此，仅仅为了世间福报而学佛修行，实在是颠倒作为。

接下来再从多种角度分析：见解颠倒、修行颠倒、行为颠倒。

见解颠倒，心存常见与断见。何谓断见？决然否定因果轮回之邪见称为断见。比如近代社会的诸多思潮、一些哲学等，皆属断见，其特点即是否定善恶因果，否认前生后世、六道轮回。

常见，指诸多其他宗教所宣扬的：相信有万能的神，由

神来主宰世界，万物由他创造；万能的神是永恒的。此为常见。

以上这些谬误之见，皆属见解颠倒。

当今许多学佛人，虽没有真正的断见和常见，但也有相似的，不深信前生今生轮回观，无法对善恶因果、报应不虚的道理生起定解，始终持怀疑态度。我们为何面对轮回缺乏恐惧感而没有丝毫的出离心？根源在于，不能深信前生来世及佛宣讲的轮回。如果深信，对轮回能不产生恐惧吗？

这几天，大家正在学习轮回过患，这些都是事实存在。我们所能表达的，语言所能形容的，只是一部分而已，很多痛苦真真切切却难以形容、难以表达，如同西方极乐世界的利乐是凡夫俗子无法表达、无法形容一样。而地狱的痛苦，尤其是无间地狱、金刚地狱的痛苦则更加难以表述。如果对这些道理深信不疑，怎能不生起恐惧之心？

密勒日巴当时为何不顾一切跑进深山野林？他依止玛尔巴上师的过程千辛万苦，但始终不言放弃。他说自己对轮回产生了极大的恐惧，才具有一心一意的求法之心，才具有坚定不移的信念。

可是我们（包括我自己）依旧半信半疑，对轮回、对前世来世的观念模棱两可。即便没有生起邪见，但也没有生起正见，始终疑虑重重。这就是犹豫心（因明课中讲过“非量”，其中有一个是犹豫心）。

有人认为“轮回、前世来世可能有”，“可能有”就是“可能没有”，对轮回、对前世来世模棱两可。有人质疑“有还是没有”，这不是一种隐蔽的，而是现前的犹豫心。

我始终反复强调学习四外加行，特别强调基础的修行，目的在于让我们坚信轮回、善恶因果等理念。若深信其意，怎么会如此放逸懈怠？

百日共修的要求很高，但是很多人无法做到，原因就是对基本的佛理不够了解，也可以说对基本的佛理没有生起定解，所以无法精进，始终在放逸的状态中浑噩度日。

百日共修的要求是：下等根基者，天天进步、天天变化；

中等根基者，时时进步、时时变化；上等根基者，分分进步，分分变化。在座的各位谁做到了？不要说分分进步、变化，连时时进步、变化都没做到；不要说时时进步、变化，连天天进步、变化都没做到。有些人聆听开示或查阅相关资料，暂时也有所触动，也想精进，也期望有脱胎换骨的变化，但是习气太重了，以致于迈出大门就忘得一干二净，甚至每况愈下比凡夫更加不如。为什么会这样？就是对轮回与因果这些基础佛理缺乏定解，却还好高骛远，妄想修高深的法要，这实属缘木求鱼的无稽之谈！

关于修行颠倒。我三番五次强调，以学佛修行对治烦恼障和习气障。烦恼障障碍解脱，习气障障碍成佛，我们的首要任务是对治这些障碍！但是却无心对治，导致学佛修行的时间越长，内心越复杂晦暗，傲慢心、嫉妒心、贪欲心、嗔恨心与日俱增！经年累月的学佛结果，竟然是成为一个劣性昭著之徒。

我们反观自相续，审视自己的心态：比如嫉妒心，得知他人获得了些许利益或修行的进步时，就妒火中烧，甚至肆无忌惮地设置阻碍，这就是嫉妒；再如傲慢，个别人略懂些许佛理，不过末学陋识的水准，就贡高傲慢、目中无人，大言不惭自命法师、老修行，是成功人士，是知识分子。这又能怎样？还不都是搞轮回吗？还不都在迷茫吗？华智仁波切说过，他从未羡慕过世间的这些所谓成就者、所谓的“人上人”。

真的是这样。我从小出家，学佛修行至今，从未羡慕过这些，因为这一切皆毫无意义。不但世间人贡高傲慢，学佛修行人中也不乏此类。学佛的时间稍微长一点，稍微掌握了一些理论知识，就自命不凡，俨然成佛了一般。哪有你这样的佛啊！

我们有句法语说：佛法是智慧，得一分佛法，得一分智慧。得一分智慧，少一分烦恼，少一些分别念。正法与否，修行是否如法，要看内心是否对治了烦恼障、习气障、所知障。诸障趋于消融，则学修的是正法，修行非常如法。何须

怀疑询问！诸障不减反增，则修行出现了偏差。而有些出家人，学佛多年竟不如从前，出家后的品性更加恶劣，此为修行颠倒。命由己造，与他人无关。

还有行为颠倒。佛讲了“诸恶莫作，众善奉行”——断一切恶，行一切善。然而我们并没有依教奉行。还谈断一切恶，细微的恶业姑且不提，粗大的十种恶业断了吗？杀、盗、淫、妄、酒断了吗？没有吧？还装修行人，还自诩学佛人，不怕丢佛的脸哪？这样的人还不如不说自己是学佛人，先偷着学，背地修！

连基本的杀、盗、淫、妄都没有断，还有妄语、绮语、恶语、离间语，都没有断啊！妄语断了吗？没有啊！一张嘴就说妄语，说瞎话、假话。离间语断了吗？没有吧？挑拨离间，到这个人面前说那个人，到那个人面前说这个人，在背后散布诬蔑中伤的言论，这叫挑拨离间！若在僧团里挑拨离间，就是相似的破和合僧，相似的无间罪，非常严重！要辨别孰轻孰重，要如理如法取舍。

开口骂人，说不悦耳语，这就是恶语！绮语就更不必说了，在宿舍里，在寝室里，几个人碰到一起，探讨、交流的话题，都是佛法吗？不是吧？除了无益语就是搬弄是非。学佛而且出家了，还在那八卦，这叫绮语。还有害心、贪心、邪见，都是心里的问题，这些更不必说了。

何谈断一切恶啊？连粗大的恶业都没有断掉。这里的大部分人都是半路学佛、半路出家的， 在社会上混得还不够啊？造业造得还不够啊？现在已经三十多岁、四十多岁，甚至五十多岁了，离死亡很近了。可能再晚一步，就要面对死亡了！

还不下决心，还在那犹豫不决，口中说“我要到达彼岸，我要超脱轮回……”行为上却在搞轮回，搞世间法。放不下儿女和财产，放不下世俗琐事。这不是脚踏两只船吗？你到底是想解脱、想到达彼岸，还是想搞轮回，想在此岸留下来啊？

学佛修行要下决心！学佛修行首先要有出离心，出离心

应该是告别红尘、告别世间。那是不是世人都要出家了？出家不是身出家，而是心出家。若是心不出家，无法得到佛法的利益，也不可能得到佛法的加持。如果心不出家，则不如不学佛修行。

若自认为在世间混得还不够，造业造得还不够，没办法，那就继续犯傻，继续扔石头砸自己的头，继续愚痴下去，在六道中轮回。

这种行为颠倒之人，汉藏两地皆有。说什么“我是学禅宗的，我是学大圆满的，不必取舍因果”，堂而皇之无恶不作，实在是颠倒。

很多人十分认可藏传佛教且信心十足，但是不学正确的见解和宗义，偏偏喜好歪门邪道，搞些神通、神光之类的。甚至跟一些人学抽烟、喝酒、杀生、淫欲等，真的可怜。

若是自己的福报不够，怎么也不行，不学正确的，只学错误的；不学正法，只学邪法。现在有很多邪法，真的为这些人担忧、恐惧。这都是行为颠倒。

以上就是见解颠倒、修行颠倒、行为颠倒，都是颠倒。如果颠倒了，结果是背道而驰。虽然想学佛、想成佛，将来却成了魔！要么就成为了佛教油子！你学佛是想解脱，结果却是相反的，将来要下金刚地狱，出脱无期啊！

佛经里讲：不如法学佛，佛法也会变成恶趣因。有的人拿佛法造业，然后找借口，以佛法说事，居士与出家人皆不乏此类。甚至出家人里，也不乏以佛法造业、说事者，最终以盲引盲，相牵堕落，有些人居然还相信这些人，这都是行为颠倒。

今天从不同的角度讲解了颠倒，要断除一切颠倒——见解颠倒、修行颠倒、行为颠倒。

□□□□□

有些人疏于学佛修行，却把一切希望寄托在佛、菩萨身上，甚至寄托在护法身上，这种现象在汉藏两地，尤其汉地更是普遍。很多寺院香火都特别旺，无论是供佛、供菩萨，

还是供护法，所求无非为了世间福报——个人利益和暂时的福报。

更有甚者还供奉世间的护法。世间的护法虽然有点神通神变，但是毕竟还属于凡夫，一旦请到家里，不小心得罪了他，就会给你制造障碍。所以，最好供奉出世间的护法，他们是佛菩萨化现的智慧护法，有益无害。

而世间的护法，诸如地神、水神、树神等，可以在建房造屋等必要时，打个招呼，做供赞法事，但是不必请到家里设神坛供奉。毕竟人鬼殊途，稍不留意，难免惹怒他们而遭受灾难。这叫“神莫沦为魔”。

拒绝学佛修行，完全依赖佛菩萨，是行不通的。很多人寄一切希望于佛菩萨身上，“没有事，到时候阿弥陀佛会来接引我；没有事，到时候观音妈妈会来接引我。”但事实是，阿弥陀佛、观音妈妈保证会来保护你、接引你，而你自己因为无修无证，无法与之相应，根本不可能获得这种加持与接引。若是能跟他感应道交，随时会感受到他的存在，接收到他的能量和加持。

心怀成佛之志，却拒绝学佛修行，是虚浮不实之举。佛、菩萨说过了：我只能教你成佛的方法，能不能成佛，还要由你自己决定。所以，只要具有一点正知正见，就不会犯这些低级错误。只有自己精进学佛修行，才能解脱成佛。

以前也讲过，一旦业力现前或者缺乏福报，善神护法也无能为力。善神护法存在与否、能量强弱，取决于自身的福报。只有具足福报、善根，才能感召到他们，获得能量和护持。凡夫常说“不存在，哪里有啊？”缺乏丝毫的信念、善根，自然无法感觉得到。若任何人都可以感觉得到，那就不是佛或者护法了。俗话说“千江有水千江月”，具足福德和善根，才能感觉到佛菩萨、善神护法的存在，才能获得他们的能量和加持。

我曾经到汉地的居士家中，他们室内设有佛堂神龛，这里一个，那里一个，所供奉的神像五花八门，气氛诡异，一进去就感觉瘆得慌。没有必要这么做，俗话说“请神容易送

神难”。他们也是凡夫，和我们的心态差不多。如果不如理如法供奉，他们会跟你闹情绪，这样一来你就完了。自己看吧。

我是从来不供这些的，有时候到某些地方，要做一些事情时，会打个招呼，但从来不会把他们请到家里，天天磕头、供养。我供奉的都是智慧护法，他们都是佛菩萨化现的。

十几年前，我也很执著这些，到哪里都背个护法杯，有时间就供护法，请护法保护我，祈祷事业顺利。我正式弘法已经有十几年了，从我正式弘法那天起，再没有刻意供过护法，只是偶尔跟大家一起供，或吃饭时忆念一下。虽然家里备有几套护法杯，但是我再也没背着外出过，再也没供过护法。

我深信，只要我行持弘法利生事业，他们就会来保护、帮助我，因为这是他们的责任和义务，否则，他们就失毁誓言了。他们曾经在高僧大德，在莲花生大士面前立下过誓愿，要保护佛教，护持弘法之人。若是违背了誓言，就要承担因果，接受惩罚。虽然我没有特意供赞他们，但是这些善神护法特别给力，特别护持我，我时刻可以感觉到他们的存在和护持。

其实我是一介凡夫，弘法利生之路充满艰难险阻，我之所以能坚持下来，唯一的依靠就是上师的加持及护法的护持；我之所以能坚定地走下来，全部力量来自于上师的加持和护法的护持。

我跟大家讲过，上师特别给力，护法也特别给力。所以，无论发生什么事情，即使下地狱，我也不会埋怨上师，不会埋怨护法，都是自己的问题，是自己不够好犯了错误。上师无处不在，护法无所不能，这一点我深信不疑。

我为什么这样理直气壮地说呢？这么多年，我经历过很多的坎坷和磨难，至今依然向着胜利的目标迈进，正是因为有上师的加持，护法的护持，别无其他。所以大家要具有正知正见，妄想靠神通、鬼神是行不通的。只有依靠佛，依靠智慧，才会解决一切问题，直至到达彼岸、获得成就。如此，

自己的人生才能画上圆满的句号。这是我对大家的希望，也是给大家的建议。自己的路还要自己走，他人是力不能及的。

此外还有一种解释：学佛修行要对治、断除傲慢，然而个别人学佛修行后，反而增长了傲慢，变得目中无人、妄自尊大、自命不凡。这也是“神莫沦为魔”。此种现象比比皆是。无论贫富贵贱、健康与否，佛法面前人人平等。

我们有一句法语：“有看不起的人，说明没有慈悲心；有看不惯的事，说明没有智慧。”“平等是佛，分别是凡夫。”然而，同修道友之间，依然以分别念去亲近、跟随有容貌、有势力、有地位的人，对普通人则远离，甚至歧视。世间是世间，佛法是佛法，既然学佛修行了就不能这样。

真正的学佛修行人应刚正不阿，对众生或同修平等对待。我向来不以分别念左右自己，在座诸位很多是跟随我学修十几年的老弟子，他们一清二楚——在我这里，不名一文或腰缠万贯，高官显爵或贩夫走卒，其貌不扬或气宇轩昂，皆一视同仁，无有偏袒。

当然，身患传染疾病或精神异常不能自理者，是不可以长期留在道场的，这是为了僧众着想，不是为了我个人。他们都是与我有缘的众生，也是我宿世的父母，但是我要为僧众考虑，为大家的正常学修考虑，避免影响大家，更不能染污坛城。

破根本戒之人也要离开，这是佛的规定，也是僧团的制度，我再慈悲，也不能不遵守！

除此之外，所有人平等对待，共同谛听佛法。至于学修资源和日常用具，则遵守先来后到的原则。有些人付租金租住小房间，并非与我有私交而特意安排。有这个缘分，有这个善根都一样。因此，大家不要分别，众生、同修道友都是平等的。

君子之交淡如水，小人之交甘若醴，同修道友之间杜绝厚此薄彼、私交过密的现象，要不近不远、不亲不疏，这是对大家的要求，也是人与人之间交往的原则。

无论我在喇荣，还是回到寺院，始终遵循此规则，没有

特别亲近的，也没有特别疏远的。在这个世界上，我没有不喜欢的人，更没有仇人，尽皆平等。希望大家也要遵守这种原则。

有些人在初期私交甚密，同吃共住，亲密无间，过段时间则恩断义绝、反目成仇。关系过近不利于修行，不利于学佛，反之亦然。更有甚者，因为他人曾经伤害过自己，而讨厌、嫉恨、远离，这更是错误的、不如法的。

对同修、对其他上师善知识，都要做到“不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人”。我多年来谨慎遵循此规则。对不了解、不熟悉的人不赞叹也不诽谤，避免造不必要的恶业。

有的根本不了解，也不熟悉，就说“某某是佛的化身、慈悲无量……”仅过几个月就狐疑猜忌，甚至心生邪见了。在藏地此类现象时有发生，汉地尤甚。因此，没有深入了解之前，要稳重谨慎，做好自己就ＯＫ了，为什么要冒这个险，搞这些名堂？做人要有原则。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

作为一名胸怀菩提心的大乘修行人，无论处于何种情况，无论在何时何地，都不能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。很多凡夫都有这种习气，内心充满毫无意义的恶念，贪图穷奢极欲的生活而不择手段、费尽心机。究其原因，根源在于严重的我执我爱和自私自利之心。

当然，人生在世要趋利避害，追求快乐和利益是无可厚非的，但不能不为他人着想、不考虑他人的处境。若以不正当的手段谋取利益，通过歪门邪道去攫取快乐，则是错误的。

无论投资何种企业、公司，即使经营一个小门店，肯定会存在很多竞争对手。为了生活而努力奋斗并没有错，但是面对竞争对手，我们的心态却不好。妄想别人办的企业都倒闭，自己办的企业却兴旺；妄想别人开的公司都危机重重，自己开的公司生意兴隆；妄想那些顾客盈门、生意红火的门店，都遭遇厄运甚至倒闭，自己则福星高照、财源广进。许多经营大企业、大公司，甚至微利门店的人，多多少少都有这种不好的想法，心存恶念，这是最不好的。

作为一名胸怀菩提心的大乘修行人，要杜绝邪思邪念。一名真正懂得因果、深信因果的人，不会产生这种不正确的想法和邪恶的念头。如果自己拥有福报和好运，即使别人再火，生意做得再好，也不会影响你的事业；如果自己没有福报，且运气低迷，即使人家都倒闭了，自己的事业也不一定能做好。

福报和好运是自己修来的，跟别人没有太大的关系。现在有很多人心怀梦想却信念不坚，导致烦恼纷扰。我们经常讲随缘，随缘才能顺利。

比如同在一个单位，有些同事业绩好、能力强，自己无

法与之相比，这时心里容易产生邪思恶念，巴望这个人倒霉，甚至想，“如果他得病了、死了多好啊，我就能在单位里出风头了，就能升到那个位置了……”

甚至同修道友里也不乏此类。比如寺院里、道场里，有些人学修成绩比较好，考上了辅导师，甚至法师，得到了很多人的恭敬和供养，自己无法跟他相提并论，也容易产生这种邪思恶念，内心巴望对方破戒，修行出偏差，走火入魔，自己就能得到更多人的恭敬和供养。

我们作为一名大乘修行人，要断除以上种种邪思恶念。自己是自己命运的主宰者，无论是快乐还是痛苦，皆由自己所造，与他人没有关系。有的人心里特别不清净，这些不好的想法、恶念，虽然没有在言行上表露出来，但罪过也是非常严重的，如同前几天讲过的公案。所以大家一定要注意，尤其是一个发了菩提心的人，一定要注意起心动念，因为大乘佛法是心地法门，心不清净一切不清净，心恶一切恶，这是至关重要的！

总之，无论何时，无论何种情况下，都不能把自己的快乐建立在他人的痛苦之上。虽然人们也承认以上所说言之有理，且佛经里也有同样的教言。但是要真正做到，杜绝此类错误，是非常难的。只有真正明理、有修行的人，才不会犯此种错误。

我们反观自身，很多时候根本没有考虑他人的感受，从来没有站在他人的立场为人处世。我们总是以自我为中心，始终站在自己的立场去做人做事。嘴上都会说“要为别人着想，要考虑别人的感受”，但实际上并非如此。只有真正有智慧的人，才能做到。而凡夫在家庭和单位，甚至在道场，屡屡牢骚满腹、怨气冲天，以致闲愁万种、自寻烦恼。如果真能做到换位思考，为他人着想，就不会有这些矛盾和烦恼。

家庭和睦，工作顺利，这是大家共同的心愿。但真正要获得这样的福报，就要明白道理，没有一定的修行，很难做到。



指一切的所作和所行都不离修行，不离菩提心。此教言至关重要，强调我们在行住坐卧、吃喝玩乐的过程中，须臾不可远离菩提心，要把一切转为道用。如果在我们的相续中，生起了真正的利他菩提心，有证悟空性的见解，或者安住于密宗大光明的境界，则行住坐卧、吃喝玩乐，一切变成修行。

当我们的相续中，真正产生无伪的利他菩提心时（此菩提心特指世俗菩提心，非胜义菩提心），则吃穿、休息、玩乐皆为利益众生之事。关于这一点，十年前学修加行时我曾讲过，很多人都用上了，经常说："我在为众生吃，在为众生穿，在为众生玩。"后来我又强调一点，确实可以为众生吃、穿、玩，但前提条件是要生起无伪的菩提心——真正的利他心，否则，不可以这么说，也不能这么做。因为我们还没有放下自我，没有断除自私自利，说是为众生，实际上还是为自己。

仅仅有利他菩提心，虽然还不能真正放下自我、断除自私自利（若从根上断除，必须依靠胜义菩提心），但是也能暂时对治、压制。

《入行论》里讲，真正生起无伪的菩提心之后，即使在睡眠、放逸的状态下，也会不停地积累资粮。意思是说，当你的相续中产生无伪的菩提心时，虽然处在睡眠、放逸的状态中，看似无所事事，看似在唱歌跳舞，但依然能不间断地积累资粮。

我们可以以这些教言作为依据。寂天菩萨并非随口而说，而是有依据的，佛经中有类似的教言。所以，我们可以以此为依据，证实这种情况。但是大家要知道，此处讲的菩提心指世俗菩提心，就是利他菩提心——愿菩提心和行菩提心，并非胜义菩提心。

世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心，不是菩提道的近因，而是远因，但也是菩提果的因。在其摄持之下，一切善法都可以成为菩提果的因，但只能成为菩提果的远因，而非近因。远和近的差别在于：前者为间接因，后者为直接因。若缺失了世俗菩提心的摄持，即便做再多的善事，表面上再

精进，皆非菩提果之因。

关于证悟空性的见解，分为两种：一是通过比量了知，一是通过现量见到。二者是有区别的。若现量见到了诸法的究竟实相——大空性的妙用，诸如吃饭、行走等，都可以观空性，在大空性的境界中进行。再比如禅茶，若无有此境界，则谈不上禅茶，只是喝茶而已，最多就是品茶。

禅茶要具备境界，若是现量见到了诸法的究竟实相——大空性，即使是喝茶，也可以说是在感悟空性。因为万法都不离空性的自性。包括吃饭也一样，能禅茶，也能禅饭。如果有炉火纯青的功夫，喝茶能入定，吃饭也能入定。

还有行禅。百日共修期间也有行禅。我看到这些人，行禅时，有时候走得很慢，有时候走得很快，没有一个标准。这不是问题，但是好像没禅。真正现量见到了诸法的究竟实相——大空性，随时可以安住于见解当中，时时都可契入，这才是行禅。

行，也不离缘起性空的真相，如果没有这种境界，很难行禅。若是能行禅，能进入禅的状态，真到那样的境界时，都是禅——卧也是禅、行也是禅、坐也是禅、住也是禅，行住坐卧都不离禅，包括吃喝玩乐也不离禅。

如刚才的禅茶，以前有很多大德、高人能禅茶，他们才真正有这个功夫，后人纷纷效仿，其实真正禅茶需要有一定的功夫。能禅茶就能禅水、禅饭，吃喝玩乐都可以禅，都可以转为道用，都可以在大空性的状态中，在妙用的状态中进行。

做这些需要有菩提心——胜义谛菩提心的摄持，与前所述不同，它是菩提果的近因，即直接因。有胜义谛菩提心的摄持，我们在世间的一切言行，都可以直接成为菩提果的因。

还有密宗里大光明的境界，如果在你的相续中产生了大光明的境界，那么比空性的见解还高。在大光明的见解中，万法皆清净圆满，无有丝毫的不清净、不圆满。

有个比喻说，好比到了金洲，那里遍地黄金，哪怕用一百年、一千年的时间，也找不到一块普通的石头。用此比喻

来说明，当相续中真正产生了大光明的境界时，一切都是清净、圆满的。特意去寻找不清净的，也不会有任何收获，如同极乐世界的功德一样，那里没有痛苦，连痛苦的名称都听不到，想在那里寻找尘土也寻觅不到。

如今很多学佛人都在夸夸其谈："我已经进入密乘了，已经学密法了……"其实这皆非正确的说法。如果没有证悟大光明的境界，即没有现量见到，但是对此境界和理念，有坚定不移的信心，或有些相似的见地，这样说才是正确的。否则，这种人不知何谓密乘，也根本不知什么叫密法。

我之前跟大家讲过，显密的区别就在于此。我们学密法时，包括每次修仪轨、做会供时都提醒大家观想五种圆满！因为这是修密法的前提条件！要进入密乘，必须要将一切观为圆满、观为清净！

在你的相续中一旦真正产生了大光明的境界时，如同在黄金遍地的地方，找不到一块普通的石头一样，根本不会有不清净、不圆满的显现，一切都是清净圆满的。在那个境界中行住坐卧都一样，我之前跟大家讲过这样一句话——卧（躺）是法身，站是大圆满，即躺着、睡着可以，起来做别的也可以，都是清净的，都是圆满的。

大光明的境界不同于大空性的见解. 做善事好事，就看境界。境界不同，结果也不同。

由大光明的境界所摄持的一切善根、言行，都是即身成佛的因，今生即可成佛，是菩提果的捷径因。在此生中实现我们最究竟的愿望——成佛。

若具有无我和空性的见解，证悟了大空性的真理，以此境界的摄持，我们的言行及所做的一切善事，都会变成菩提果的直接因。虽然是直接因，但不一定能即身成佛，不一定在此生中获得菩提果。而刚才讲的捷径因，指今生就可以成佛——即身成佛，这是没有时间限制的，随时随地都可能成佛。

具有空性的见解摄持，我们的言行，所做的一切善事，都会变成菩提果的直接因，这是近因。然而我们并没有这种

见解，但是如果相续中具备真实无伪的利他菩提心——愿菩提心和行菩提心，则可以成为菩提果的间接因，这是远因，指成就的时间会更长一些。

我们常行积善修德之举，这些能否成为菩提果的因？这要取决于你的心态及见地。如果你缺乏炉火纯青的境界和超凡入圣的见地，即使所传的法是即身成佛的方法，对你也不起任何作用。所以成佛与否跟所传的法没有太大的关系。如果相续中连世俗菩提心都没有，那么所做的善事及一切言行，都不能成为菩提果的因。

大家应该有一个衡量标准。衡量自己处于哪种状态？自己修行的境界或层次在哪里？

若引经据典来衡量，则有更细致的标准。比如学般若的时候，般若是五部大论之一，学《现观庄严论》。《现观庄严论》是弥勒菩萨所著，但在人间由无著菩萨弘扬。无著菩萨声称，此为弥勒菩萨亲传与他的，是弥勒菩萨的教法——弥勒五论之一。

《现观庄严论》所诠释的是《般若经》的内容，其中更详细地讲述了相关标准。比如五道，何谓资粮道、加行道、见道、修道、无修道；且有十地道——一地到十地的境界，阐述极为详尽。

以这些标准衡量、判断，自己是否真正进入大乘妙道；若已入，那么自己所处是资粮道还是加行道。资粮道分小资粮道、中资粮道、大资粮道三个阶段。要反观自己处于资粮道的哪一阶段。

资粮道之后是加行道，此加行道与九加行是两个概念。加行道分四个阶段。加行道结束之后是见道，见道结束之后是修道，修道结束之后是无学道，无学道又名无修道，此为佛的境界。

当你真正开悟见性之后，一地到十地菩萨的境界，自己处于第一地、第二地、第三地还是第四地，皆可通过这些标准去衡量。

虽然我们现在没有讲这些，但也可以略知一二。以这些

标准来衡量自己修行的境界和层次位于何处。

有些人反复思考：我学了这么长时间，也很精进，但到现在还没成佛，没成就。不要这样想，成佛是有过程、有次第的。首先以上文的那些标准来衡量自己，如果连世俗菩提心都没有，那即便乐善好施，精勤如山王，也不能成为菩提果的因，不能成为成佛之因。

《修心七要》的主旨要义为大乘佛法，宣讲的是菩提心。小乘仅有出离心就可以，有出离心的基础上修无我，能成为阿罗汉。如果连出离心都没生起来，你所做的善事、功德，都不能成为解脱之因。

至于能否成为人天安乐、人天福报的因，也很难定论。

人天道、解脱道、菩提道、密乘道，之前都讲解过。我们一般从见解、修行、行为和结果四个角度分析。人天乘有它自己的见、修、行、果——见解、修行、行为、结果；解脱道、菩提道、金刚乘也都有各自的见解、修行、行为、结果，都不一样。

我们为何强调足够的闻思呢？若对理论一窍不通，怎么学佛修行？汉藏两地疏于闻思者众多，还妄想走捷径。虽说学佛修行好多年，甚至十年、二十年，但是对佛理一窍不通。自己学的什么法？是显宗还是密宗？自己的境界在哪里？都一无所知。不要说学佛修行，这都是不如法的。所以，希望大家不要犯这种错误，首先应该有足够的闻思。

大家现在都在修大圆满加行，且有计划继续学大圆满正行。这个过程中，我也会为大家宣讲一些相关内容。

一部分人在研究、学修五部大论，其实很好。居士学五部大论能更全面地掌握佛理，帮助自己精进修行，通过自力能解除很多疑惑，不用只靠上师解决这些问题。不然遇到一些对境或问题时，只能靠上师了，这样还是有些不方便或不圆满。

关于五部大论，我们现在并非博闻精研，只限于浅尝辄止。不是所有的法我们都要精通，但是我们学习净土或大圆满的过程中，如果明白了相关佛理，比如五部大论的内容，

自然就会铲除诸多的障碍，能积累很多的助缘，以事半功倍之效收获成就之果。

五部大论中的《戒律论》，其主要内容为戒律，包括出家人及在家人的戒律。涵盖别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，佛宣讲的全部戒律，尽收录于此三戒中。通过学习，所有戒律都能大概了知。

而《中观论》的主要内容为诸法的究竟实相——无我和空性的境界。中观分为应成派和自续派，他们抉择的是空性——大空性。我们要了知空性——大空性，同时也要了知其他的境界，这样也能掌握小乘的无我。

百日共修的课程里也有，最后十天的内容，先讲解小乘——有部和经部的观点，然后讲大乘——唯识和中观的见解，按次第抉择，最后抉择的是大空性。

中观的课程同样，按印度分四个大派：有部、经部、唯识、中观。有部和经部都属于小乘，但见解也有不同之处，相应不同的究竟的果位，有阿罗汉，有辟支佛（独觉佛）。

大乘有唯识和中观，按次第一一遮破。经部遮破有部不合理的地方并超越它，唯识宗遮破经部的观点并超越它。唯识宗也具有不究竟之处：其承许远离能取所取的刹那心——阿赖耶为实有。此承许是错误的，万法非产生于心，而是自空性中产生。从世俗谛角度讲，可以说是自心中所生，但此心也是空性，所以最终是生于空性。

中观遮破唯识宗的观点，最终抉择空性，万法（一切事物）皆自空性而生，俱不离自性空——自性是空性的，所以可以显现。

中观存在应成派和自续派的差别。自续派抉择暂时的空性——单空；应成派则抉择究竟的空性——大空性。

中观里主要学这些。若真正按照次第抉择大空性，最终会对大空性产生定解。否则，只是鹦鹉学舌般地说空、性空、妙有，何谓性空？何谓妙有？却无从了知。毕竟从未分析过，更无深入地研习，因此不可能产生定解。

此外，《俱舍论》所阐述的诸多术语——五蕴、十二处、

十八界，佛法中涉及的一切法、一切事物都包含于内。

讲五蕴时，五蕴涵盖万法。《心经》讲“五蕴皆空”。世人都不过人云亦云而已，究竟五蕴是怎样空的却不明所以，因此无法产生定解。讲十二处时，一切法又都包含于十二处内。讲十八界时，一切法尽包含于十八界内。《俱舍论》宣讲的内容涉及地球、因果轮回，还有种种境界，但局限于小乘的境界，非大乘的境界，属于阿罗汉的境界及他们的断证功德。

《般若论》宣讲大乘，五道十地这些境界。

通过研修五部大论，可以大概掌握佛理。当代藏地的佛学院，常运用辩论等技巧，进行精细入微的研修。我们则是泛泛涉猎，能大概了知就可以了。如果有意乐、有时间，即使作为居士，也应该学习五部大论的内容，从而全面掌握佛理。

五部大论并不包括密乘，我们的传统是学习五部大论之后，再宣讲密续，密续要单独学。要全面掌握，要精通佛理，这是很重要的。

如果自己有修行，有境界，一切可以转为道用。真正的修行在生活中，真正的佛法在实践中。此话尽人皆知，我在汉地处处能听到有人说“佛法在世间，修行在生活中”，是的，但就怕你没有这个能力。生活能转为修行，世间能变成佛法，那要多大的功夫、多高的境界啊！

今天为什么给大家讲这些？就是想让大家清楚，不要糊弄自己，自己是否达到这个境界，是否真有这种功夫，能把这一切转为道用。若起床和躺卧没有区别，都是大光明的境界，都是清净圆满的状态，则堪称成就——佛法在世间，修行在生活中。

如果还没有真正修出大平等心，那么，世间是世间，佛法是佛法，还是分开的。如果没有真正的修行，没有转为道用的能力，依然生活是生活，修行是修行。但是，要努力去做，去争取，这是有过程的，而且过程都很漫长。我们的佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫（从发菩提心开始），最

终才成道的。这个过程不会很快。

人和人的根基不同，但不要欺骗自己，不要忽悠自己。谁都不能欺骗你，谁都不能忽悠你，但是你自己可以忽悠自己，你自己可以欺骗自己。对于凡夫来说，自己是自己最大的敌人。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

学佛修行的过程中会遇到各种各样的对境，但是发菩提心的大乘修行人，遇到这些对境时，不能退失道心，更不能对佛法生起邪见。

很多追求世间福报的人，有时候也会学习佛法，但是当他们遇到违缘、对境，如家庭或身体出现状况等，就会失去信心，甚至对佛法产生邪见。

学佛修行的过程非常漫长，这个过程不可能一帆风顺，会遇到各种违缘障碍，但对发菩提心的大乘修行人来说，这是锻炼自己、修行消业的机会。

《俱舍论》的内容是小乘佛法，里面讲了容易遇到违缘的三种情况。

第一种情况：修行过程中分很多阶段。修行必经五道——资粮道、加行道、见道、修道、无学道。其中加行道分暖位、顶位、忍位、法位四个阶段，修到第三个阶段——忍位时，容易遇到违缘。

修到忍位时，就不会再堕落三恶趣了。这个时候，曾经在六道轮回的过程中，以贪嗔痴造下的无数罪业都要彻底穷尽。当此之时，非常容易遇到巨大的违缘障碍，但对修行人来说，这是一个超越的机会。如果能依法对治，就可以彻底穷尽这些罪业，再也不堕落恶趣——地狱、饿鬼、旁生。

有些人认为学佛之后，不会再有业力现前，不会再有不如意的事情发生，但是不一定。《俱舍论》里宣讲（《俱舍论》是佛经的内容，佛经里有明确的说明）：修到忍位时，才能把业障彻底消除，曾经造的恶业才会彻底穷尽，再也不会堕落三恶趣。这也是一个下堕三恶道、上升三善道的界限，即将要跨越界限时，容易出现违缘障碍。

有些人学佛修行非常精进，依旧会出现违缘障碍，如果能依法对治，就是好事。我们学佛以后，就是拥有佛法、具有智慧的人，遇到违缘障碍并不可怕，以智慧去对治，都可以超越。

我们以修行调整自己的心态，如果自己的内心足够坚强，再强大的违缘、障碍，也不会伤害到我们。如果自己的内心不够坚强，在学佛修行的过程中，遇到一点违缘障碍和对境时，就会受影响，甚至会退失道心。所以大家一定要明理，这些都是好事。如果能依法对治，所有的业障，以贪心、嗔恨心、愚痴心造下的所有恶业，都会立即清净、穷尽。

第二种情况：学佛修行始终不离禅定的修炼，这是很重要的。讲中观时，也讲过相关要点。大家都知道般若空性很殊胜，对此也很有意乐。但是要真正证悟空性，达到般若（不二）的境界，只有两个渠道，或者说只有两个方法。

其一是不断地积累资粮，净除业障，最后通过上师的加持和窍诀，亲身体会空性，可以直接达到般若（不二）的境界。但如果不是一个上上根基之人，则很难有这种福报和因缘，也不一定能遇到那种殊胜的上师或者善知识。

况且净除业障和积累资粮的过程也是非常艰难的。真正能一心一意地积累善根、忏悔业障之人，最终通过上师的窍诀和加持，同时具有强大的信心和信念，才可以超越，才可以直接达到般若（不二）的境界，亲身体会大空性的真谛，但这必须是上上根基之人。

以前大圆满法门的修行者中，出现过不少这样的成就者。此外，汉传的禅宗也有很多同样的案例，但是这些都属于上上根基之人，不是普通人能做得到的。曾经有这种说法："放下屠刀，立地成佛。"但这种人是特殊根基者，前世肯定是修行人，看似今生没有什么功德，其实善根、根基特别深厚，相续也是即将成熟了，但这并非谁都能做到。

其二是普通修行人通过逻辑推理了知空性。我们实修中心闻思部的出家师父们，在学《因明学》，因明宣讲的是逻辑学。中观也有很多逻辑，以这些逻辑进行推理，从而对诸

法的究竟实相，也可以说大空性，会逐步了知。但是这种了知属于比量见，非现量见。为什么称之为比量见？因为还没有远离言思，还属于凡夫的境界，根本不是超越的境界。我们要达至超越的境界，就要修禅定，只有通过禅定的力量才能超越。

我们以逻辑推理，对诸法的究竟实相产生定解，此定解只是相似的定解。在此基础之上，我们以禅定的方式去反复串习，最终可以获得超越的境界。超越，即在我们的相续中产生真实的定解，这个必须要靠禅定的功夫，才能真正达到大空性的境界。只在口头上说是没有用的。

现在整个社会都流行禅文化，比如禅茶、行禅等，禅修班遍地开花。殊不知，真正意义上的禅修是有修学次第的，如果没有相似的定解，对空性的道理全然无知，无论是办禅修班，还是学修禅定，都毫无意义。

不过，现在社会上的禅修班，其目的无外乎健康长寿、修身养性，当然，这样是可以的。但如果真想达至超越的境界，真正要证悟大空性，需要如理如法地修习禅定。

禅定包括四禅八定，真正的禅定属于色界和无色界的境界、属于他们的心。也有属于欲界的禅定，但依靠此禅定无法超越，它毕竟属于欲界——还没有超越欲界。此时主要修色界和无色界的心，也就是修持色界和无色界的境界，即超越欲界，进入上二界。

色界最低的层次和境界是初禅，超越欲界的同时进入初禅定，此阶段特别容易遇到违缘和对境，这是第二种情况。

这时要断除属于欲界所有的烦恼，即将要超越的临界点，非超越三界，而是即将超越属于欲界的烦恼，处于此临界点，会受到百般的阻扰。这说明在我们修行越精进时，越临近突破时，越容易遇到违缘和障碍。

修习禅定的过程中，会出现形形色色的境界。刚才讲即将要超越欲界，进入初禅定的临界点时，容易出现违缘障碍。此时属于欲界的所有烦恼都要断尽，都要清净，会出现各种各样的违缘和障碍。如果你能依法对治，能超越，就能跨过

这个界限，即欲界与色界和无色界的界限，就可以成功超越欲界。

当前，我们在修禅定的过程中，也会遇到各种各样的违缘和障碍。比如有些人稍微精进一点，学佛修行的时间略微长一点，就觉察自己的烦恼和内心的分别念，越来越多，越来越严重了。其实这并非坏事，是学佛修行的过程中，必须要经历的阶段和过程，所以不要产生不必要的烦恼，或对自己失去信心。如果有这样的违缘障碍，就当做是修行的对境，是必须要经历的磨练。

第三种情况：即将要证得阿罗汉的果位时（阿罗汉的果位在小乘里是最高的境界），即在我们修到阿罗汉果位的前一刻，即将获证阿罗汉果位时，也特别容易出现违缘和障碍。

伟大的佛陀在菩提树下示现成佛、即将成道时，遮天蔽日的鬼魔来阻挠他，不让他成道。但是他以禅定的力量，超越了一切违缘和障碍，最后获得了佛的果位，即示现成佛。

阿罗汉是超越三界——欲界、色界和无色界的，很多细微的烦恼都要断尽。这时细微的烦恼前来作障，如果能以法对治，以智慧予以遣除，就可以超越三界，超越轮回，证得阿罗汉的果位。

以上总共讲了三个阶段当中会出现的三种情况。我们以此类推，在学佛修行的过程中，出现违缘和障碍都是好事，是超越的机会。所以大家在遇到违缘和障碍时，不能产生邪分别念，更不要退失道心。如果真正信念坚定，真正明白佛理，真正具有智慧，是不会动摇的，更不会退失道心。因为你已明了这是修行的对境，也是超越的机会，都可以转为道用，都是成就的助缘。

我们立誓胸怀菩提心，就要行菩萨道——践行六波罗蜜。六波罗蜜的安忍波罗蜜，其中之一是求法苦行之安忍。在学佛修行的过程中，条件不能太优越，琐事不能太多，尽力放下这些琐事，这样我们才能顺利修行，快速成就。如果放不下世间的琐事，追求享受，修行不可能圆满，也不可能成就。

此要点虽属老生常谈，却颠扑不破——没有懒懒散散、

舒舒服服成佛的先例，根本不可能！所以在学佛修行的过程中，一定要坚定信念，忍耐艰难困苦、严寒酷暑等一切违缘障碍。

密宗续部云：“越过刀山与火海，舍身赴死求正法。”不顾一切地求法，不顾一切地修行，最终才能成就。而今，我们是否真的要艰苦卓绝，舍身赴死啊？并非如此。但在学佛修行的过程中，必须要有这种精神！不是学佛修行必须要经历这种艰难，不是必须要这样做。

以前给大家讲过禅宗二祖断臂求法的故事。有些人听后质疑：“我的业障太重了，是不是要断臂，以这种方式忏悔，才能清净罪业？”不是的，但我们必须要心怀这种精神。二祖慧可是这样做的，但他是做给我们看的，让我们明白：求法必须要具有这样的精神，必须要一心一意！

他以现身说法为我们后学者表法，不是让我们真的这样做。佛陀在世时，有很多小乘、大乘的追随者（弟子），也并没有要求他们必须这样做，当然也没有这样做的。但我们必须要心怀这种大无畏的精神！有了这种精神，这些所谓的违缘、障碍，就不足挂齿了。

我们的心态有问题，表面上在学佛修行，其实内心却很糟糕，问题重重。看看密勒日巴的教言，他是即身成佛的成就者，是一位旷古绝今的苦行者。他说：我病无人问——希望病了没人问、没人管，我死无人哭——死后没人哭，能死此山中——能死在深山中、山洞里，瑜伽心意足——我心满意足了。此“瑜伽”指的是他自己。

我们应该具有他这种精神！但我们学佛，甚至出家，总是忧虑重重：“我生病了谁管啊？也没钱，怎么治病呢？死了如果没人管怎么办？谁埋葬啊？”这些琐事还用你考虑吗？到时候自然就有人把你埋了，根本就不必考虑这些！

密勒日巴尊者说：我能死在山洞里，就心满意足了，就圆满了！其中含义是，修行人必须要具有这种精神和心态！

很多学佛人始终不能放下世间的琐事和利益。这边学佛修行，那边搞世间的名堂，这样是不可能成就的。

华智仁波切在《大圆满前行引导文》中宣讲，世间和出世间不可能一起成就！意思是学佛修行，若没有放下世间的琐事和凡夫的福报，还妄想出世间的成就，是不可能成功的。我们讲“此岸与彼岸”，即想到达彼岸必须要放下此岸，如果不放下此岸，绝无可能到达彼岸！

也许有些人不理解，“是不是我今后就不能正常地生活工作了？”我讲的是学佛修行在于心态，不在于言行。如果心态不正常，没有放下世间的琐事和利益，是不可能成就，不可能到达彼岸的。所以心态很重要！

其实，很多人内心特别脆弱，意志力特别薄弱，总有一种逃避心，总是妄想那些不好、不如意的事情不要发生在自己身上。这种人不可能解脱，内心不可能得到安宁，因为总是处于患得患失的状态。所以要心胸豁达、放下心态。

是不是违缘、障碍，取决于你的心态。如果能调整自我，能保持良好的心态，有智慧、有佛法，则一切都不是违缘、障碍。俗话说，“时间能解决一切问题。”意思是：不必心急如焚、焦虑不安，这样不能解决任何问题。若能保持淡定，泰然处之，以智慧去应对种种困境，一切很快会过去，结果也会很圆满。

然而，每当我们遭遇问题和对境时，就方寸大乱，着急上火。其实，这样反而会让事情更糟糕。心慌意乱之时，会一而再、再而三地犯错误，错上加错，导致事情更棘手，甚至会家破人亡，陷入穷途末路。所以，心态很重要！只要心态好，就谈不上违缘和障碍。

很多人嘴上都会说要调整心态，保持良好的心态，那么如何调整心态？怎样才能保持一个良好的心态？就是靠佛法，靠智慧！伟大的佛陀经历三大阿僧祇劫的苦修，最终才获得了成就。这期间，他一直努力调整心态，努力保持良好的心态。

如果能自我调整并保持良好的心态，则能达到自利他利的圆满，二利圆满就是佛的事业！这才是普度众生！如果连自己都无法摆脱烦恼，无法掌握命运，怎么普度众生？

□□□□□

每天早上发心。胸怀菩提心的大乘修行人，每日晨起时，应首先观察自己的发心动机：如果发现是恶的，要对治；如果是不善不恶的，要调整。发利他菩提心，观想诸佛菩萨并发愿——在今天，我要为众生学佛修行。然后，尽全力去践行自己的誓言。

其实，学佛修行落实到生活中，就是六波罗蜜：

第一是布施。布施波罗蜜，指奉献和付出，包括财布施、法布施和无畏布施。这一天中，不为自己而为他人奉献、放下、付出。包括家人、同事、身边的众生，以及遇到的所有众生。无论在家中、在单位，还是在外面，都要为他人着想，尽力利益他人，让众生高兴，让众生欢喜。

第二是持戒波罗蜜。就是不伤害他人和自己，即不染污他人和自己的相续，保护自他相续的清净。

第三是安忍波罗蜜。每天都会遇到违缘障碍，会遇到很多不如意、不愉快之事！此时能依法对治，做到心无嗔恨，内心不乱、毫不动摇。

第四是禅定波罗蜜。无论何时，信念都要坚定不移。我经常跟大家讲，我们是要饶益他人、帮助他人，但是信念也不能动摇，不能越过自己的道德底线。具有禅定的功夫，以禅定的功德来对治内心的烦恼，对治这些对境，称为安忍。

还有智慧。我们做任何善事，包括念佛、打坐、上课、做善事，都不能离开智慧，不能没有智慧的摄持。现在有些人虽然做了好事，帮助了他人，但也同时染污、伤害了他人，或者心生悔意，所积累的微少的功德也丧失了，这些都是没有智慧的表现，所以智慧是最重要的。

学修《入行论》时，佛所宣讲的八万四千法门，都是为了生起智慧而讲的。缺失智慧的教法，都不是佛法；缺乏智慧，都不能成为解脱之因。所以智慧是根本。无论做布施、持戒，还是修安忍、修禅定，都不能离开智慧，此即波罗蜜，波罗蜜就是菩提——究竟的智慧，所以做任何事都离不开智慧。

我们要珍惜每一天，才称得上珍惜人身。每一天都不能浪费，不能离开学佛修行的状态。每天早上起床时，观察一下自己的内心，在佛菩萨面前发个愿，这叫引发力，这样对自己一天的修行有极大的帮助。

每天晚上回向。晚上睡觉时，不要躺下就睡，要先观察：这一天中，有没有做过违背菩提心的事情，如果有要忏悔。忏悔最重要的是下决心：“虽然今天我做了这么多违背菩提心的事情，造了这么多恶业，但是从明天开始，我再也不犯这样的错误了。

一天中，如果做了一些有意义的善事或利益他人的事，就做个总结回向。回向指分享，做了功德和善事，把这些都分享、献给一切众生。愿我做功德和善根的力量，令所有的众生都能离苦得乐。这是很重要的。

以上是每天早晚应该做的发心和回向。

作为发菩提心的学佛修行人，做每件事情之前，都可以先发愿，发菩提心，包括吃饭、洗澡等。事情做完之后，也要做个总结，观察自己在做这件事情的过程中，有没有做过违背自己菩提心，违背自己良心的事情，有没有做过对不起众生，或对不起家人和有缘众生的事情。如果有就忏悔，如果没有可以功德回向。

尤其在我们闻法、修法时，观察自己内心很重要。我们每天都在大殿修法、闻法，但是却没有观察自己的内心，心不在焉地随大家进大殿，漫不经心地随大家听课、念课，结束后又茫然地随大家出去。心里怎么想的？心处于何种状态？根本没有照顾内心，也没有观察内心，更没有觉察内心。这是我们现在存在的最大问题，我们学佛修行为什么没有收获？我们学佛修行这么多年，心态和相续为什么没有改变呢？这是根本问题，也是普遍存在的问题。

反思一下，每天上课、闻法时，有没有观察自己的心？有没有调整自己的心？百日共修期间，即使天天上课、天天闻法，若没有观察自己的内心，就不会得到佛法的功德，也不可能有任何变化，这一点很重要的。

我们闻法、修法时，应该先发菩提心，观察一下自己的内心，处于何种状态：是善是恶，还是不善不恶的状态。善也分很多层面，我们是发菩提心、进入大乘妙道的人，必须有菩提心的摄持。修法、闻法的过程中，不能离开菩提心，必须先有菩提心的基础，有菩提心的摄持。但事实上，我们没有这样做。闻法、修法结束时，要观察、回向。我们念的偈颂、仪轨里都有：前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。但在此过程中，根本没有表里如一。现在仪轨念得很熟悉、很流利了，但是里面有什么内容，却不知道。

那天，我过来看到很多人都在那坐着，好像在禅定中，好像入定了一样。实际是没有明白，如果真正明白了，就知道早晚课、仪轨的含义包含了一切。按偈颂和仪轨修行才是如法的。仪轨有前行、正行和后行。每一段修法，整个过程应该怎样做，都包含在这里。

我们念偈颂和经文，都是为了开悟见性，为了提起正念和善念。那里没有一个多余的字，没有一句废话。包含了什么？涵盖了什么？如果不去领会，不去体悟这些甚深的法义，只能做无用功。

有些人嘴上念得很流利，唱得很好听，但是心早就不在闻法的行列中了，早就飞走了，心不在焉，这也是不如法的。大家跋山涉水到这里来闻法、修法，都是千载难逢的机会，不要错过这样的机会。大家都表里如一、如理如法地学修，才能得到佛法的功德，才能得到佛法的加持，最终能改变心相续，直至彼岸。

以前给大家讲加行时，经常强调，要老实、要认真。我们学佛修行总是不老实、不认真。嘴上念的，都是美好的愿望、祝福，都是高深的境界，但心里全是烦恼、分别、自私自利。心口不一，这就是不认真、不老实。希望大家都能认真、老实。

你们每天四座观想九加行的内容，但是表里如一了吗？在外表上看很庄严，很像个修行人。别人看不到你们的内心，你自己能看到自己的内心，你的内心真如外表那么庄严吗？

有那么清净吗？真的是一个修行人吗？要表里如一，不要在表面上装得清净，内心肮脏，这样很难成功。

人身难得，佛法难闻，真的不容易。对佛法生起信心，真正得到佛法的人，该是多大的福报，不是世间的福报能比的。有财富的人不一定有法福，有法福的人不一定有世间的财富。你们能对佛法生起信心，能这样学修佛法，是你们的福报，这叫法福。也许有些人不以为然，觉得学佛人、尤其是出家人一无所有。其实未必，我们是没有财富，但是我们有法福；我们没有物质生活，但是有精神生活；我们是没有世间的成功，但是有内心的清净和祥和，这就足够了。

凡夫追求的是物质享受，修行人追求的是精神享受；凡夫追求的是外在的解脱，学佛人追求的是内在的解脱，都是不一样的。每个人的追求、意乐不一样，没有必要互相排斥。众生的根基不同，福报不同，但都在地球上共存，都要和睦相处。大家一定要珍惜，一定要表里如一，一定要心口一致。

我有时候会过来看看你们，没有别的意思，就是希望你们能珍惜，能表里如一。希望我来看一下，飞走的心就能收回来，纷乱的心绪能消停一点。今天就讲到此。

[illegible]

今天接着讲《修心七要》。

[illegible]

无论身处顺境还是逆境都要忍，且不能动心，心要如如不动，保持平静。无论面对快乐或痛苦，利益或伤害，贫穷或富裕，甚至生与死，始终一样，心态不受影响。

如何在一切对境中做到如如不动？看破了，放下了，就能做到了。我们经常跟自己的内心斗争，尤其当我们遇到了佛法，学佛修行之后，内心里依然有很多的烦恼和分别念。虽然也对治了，但是很难平息这些烦恼和分别念，原因就是我们还没有看破，还没有真正放下，看破了自然就放下了。

我跟大家反复强调，想让风中的沙落到地面，一个一个抓，把它们都按到地上，这是很困难的，也不可能成功。当风停止了，所有飘在空中的沙子自然就落地了。让风停止了，就是看破。看破了，心态自然就放下了；看不破放不下，心中充满的都是分别和执著。大圆满愿文有这样一句殊胜的教义："缘法修习延误入樊笼，寻觅修行自己徒劳因。"

看不破肯定放不下。看破就是看透，把诸法的究竟实相，宇宙人生的真相，弄明白、搞清楚了，就有智慧了，这叫看破。看破了，自然就放下了。

首先讲快乐和痛苦。无论你所感受的是快乐还是痛苦，心都要如如不动。今天从三个角度为大家讲解。

第一，万法都是暂时的、无常的，很快会过去，没有永恒的存在。我们要明白这个道理，无论快乐还是痛苦，我们所感受到的这一切都是暂时的，在这个世间没有永恒的快乐和痛苦，除非达到了出世间的境界。在世间，我们感受到的一切都是变化的，都是无常的。我们可以享受快乐，但是不能把它当真，因为很快会过去，不能太执著。

我们总想逃避痛苦，其实我们感受到的痛苦也是无常的，

也不离变化。一切事物在产生的同时，也在变化。佛法里讲生死一体，产生的同时就会毁灭，毁灭的同时又会产生。痛苦也是如此，要知道它是无常的，要知道它很快就会过去，心里明白就可以了。所以，不必执著。

总的来说，我们能感受到的快乐或痛苦，都是无常的，都是暂时的。快乐时别太得意忘形，因为它不是永久的。如果心中有准备，到时候就不会太失望，不会起烦恼。面对痛苦也不要太失望、太懊恼，不要跟自己过不去，一切很快会过去。就像现在虽然在下雨，但是一会儿就会停止，阳光还会普照大地。

佛讲诸法无常，一切事物产生的同时就变化了，现代科学也证实了，万法的确如此。我们讲寿命无常时讲过，粗大相续的变化，源自细微刹那的变化。按科学的说法，宏观世界的变化，来自微观世界的变化。若微观世界没有变化，宏观世界不会有变化的。伟大的佛陀两千五百年前就告诉大家了。

粗大相续的变化，比如一年四季的变化，外器世界有成住坏空，内情众生有生老病死，这些变化都是粗大相续的变化，即我们看得见、摸得着、感觉得到的变化，它源自细微刹那的变化。从此角度讲，一切法都在刹那中变化，只是我们看不见、摸不着、感受不到而已。

我跟大家讲过，进一步分析细微刹那的变化，就是空性，每一个刹那生灭是一体，也就是没有真实的生灭。佛法解释为假象，都是暂时的。

我们研究佛法，以智慧观察并产生定解，只要在日常生活和工作中，保持这种觉悟、明了的状态，就不会烦恼，也不会痛苦了。

快乐会变，没有什么大惊小怪的，很正常。痛苦也会变，内心不要太懊恼、太自责、太挣扎，很快会过去。

第二，普通凡夫都没有体验过真正的快乐，更没有享受过真正的快乐。有些人会反驳："我年轻谈恋爱时，感觉过快乐，那种感觉始终无法忘怀；那年我发财时，一下子赚到

了很多钱，那种快乐，无法找回……”其实这都不是真正的快乐，不过是与痛苦相对而言的感受，相对的就是假的。佛法所讲的假象就是此意，一切都是相对存在的，不是真实存在的。

什么是真正的快乐？即超越了。月称论师宣讲，眼耳鼻舌身识都是非量，其所见所闻都是假的，这时超越了境界。我们讲远离言思，不可思，不可言，不可喻，这是超越。这时快乐和痛苦都不再是相对的，超越的境界才是永恒的快乐，即我们的本来面目。当你真正回归自性，真正超越时空时，就是我们的本来面目彰显之时。

有人说，我也想超越时空，也想感受刚才说的那种永恒的快乐，那怎样才能超越呢？要通过禅定的力量。我们打坐观修，打坐参禅是有能量的，通过这种能量才可以超越时空，才能回归自性。

学佛人都会说活在当下。活在当下的意思是，当你超越时空时，才能活在当下。此“当下”是一真法界，是超越时空的状态，这才是真正原始的状态。

我曾结合佛学给大家讲过量子力学，其中讲两个状态同时存在，称为状态叠加。当我们的意念参与进去时，才确定有或无，好或坏，而之前是不确定的。这就是我们的原始状态，也就是本来面目。当我们分别念彻底消失时，原始状态就会现前，就会回归自性，这时才有真正的快乐。对此，佛或那些大德有那么多的感叹语，因为他们能感受、享受到那种真正的快乐。

想得到永恒的、真实不虚的快乐，就要超越，就要修禅定。必须通过禅定的力量才能超越，只靠思维观察是不行的。要到达地球以外的太空，必须坐火箭，坐飞机是不可能成功的。同理，想超越必须通过禅定的力量。

第三，凡夫总想获得快乐，不想感受痛苦。我们一直活在患得患失中，内心不可能安宁，不可能获得解脱。我们应该明白：当不执著快乐时，快乐就在当下；不追求快乐时，快乐就在当下。我们对痛苦没有恐惧，不逃避痛苦时，痛苦

自然就无影无踪，不复存在。之前也给大家讲过，远离世间八法，即放下世间八法。

学佛人可以获得快乐，可以摆脱痛苦，但要先学会放下，一定要有智慧。刚才讲了，只有不执著快乐，不追求快乐时，才会拥有快乐，快乐就在当下，跟你形影不离，挡都挡不住。不执著痛苦，更不逃避痛苦，“让痛苦降临吧，一切众生的痛苦，都由我一人承担！”当你真正发起菩提心时，在你的世界里，痛苦会无影无踪，找都找不到。

有些经论里讲，极乐世界里，连痛苦的名字都听不到，到那时想寻找痛苦都找不到，痛苦根本不存在。学佛人同样希求摆脱痛苦，寻找快乐，但是不能与凡夫俗子一样，不能愚痴颠倒。如果能够以智慧去面对，就 Ok 了。拥有了快乐，痛苦自然会远离我们。

只有真正明白了这些道理，并落实于实践，才能做到如如不动——无论是快乐还是痛苦。那时，才能掌握自己的命运，才能真正战胜自己内心的矛盾。

其次是利益和伤害。

第一，世人包括学佛人常有这种心理，希望得到别人的帮助，最好得到佛菩萨的帮助。我们从没有想过去保护佛菩萨，总想让佛菩萨保护自己；始终没有想过去帮助众生，帮助身边的人，一直期待身边的众生都来帮助自己。这种心理状态是有问题的，而且非常严重，这就是我们不得解脱的根源。

我们为什么不能自在地活着，根源就是这种错误的心态。转变心态，护持佛菩萨，帮助他人，利益他人，这就是菩提心。把自己忘掉，忘得干干净净时，才有真正的利他菩提心。

说要帮助他人，利益他人，可我执存在，我爱存在，心里还掺杂着私心杂念。真正把我忘掉了，放下自我了，这时才真正有了利他菩提心，才算进入大乘道——大乘的小资粮道。把自我忘掉、放下，那时，如果还处于小资粮道阶段，可能没有能力从根源上改变，但肯定没有粗大的邪念。虽然还不能从根源上改变，但能降伏了，没有粗大的妄念，没有

非理作意了，这样就可以了（起初，这种利他菩提心本身也是一种妄念、分别念）。这时才能去做弘法利生的事业，才能真正护持佛法，护持上师，真正利益他人。

我们如婴儿般嗷嗷待哺，总想获得别人的帮助和佛菩萨的加持。得到别人的帮助、利益，对凡夫来说，是消耗福报。虽然我们积累了微不足道的一点点福德，但很快就会消耗干净。如果没有依照佛法，没有转为道用，就是消耗福报。

享受福报的同时要积累福报，因为福报很快会穷尽的。我们曾经积累的福德好比一桶水，如果不持续添加，只往外取，终有一天桶会空的。我们享受福报的同时要积累福报，比如吃饭，要先供养佛菩萨，然后视之为加持品而吃。

供养即培养恭敬心，这就是资粮。“这是佛菩萨赐予我的”，当加持品吃，这种感恩心也是资粮，这都是福德。如果不这样做，没有窍诀，贪着地吃吃喝喝，一心要吃好的，甚至要吃鲜活的……这种人就完了。

我们搬进一座新房子，要先做供养，当做道场——供养佛菩萨的地方，家庭就变成了道场。佛菩萨无处不在，你的房子也住满了佛菩萨。你在房子里走动时，要注意点，因为四处遍满了佛菩萨，这样就不会消耗福报了。

跟佛菩萨在一个屋檐下多好啊，随时会跟佛菩萨相应，跟佛菩萨感应道交。刚进去时，有新鲜感，感到很舒服。时间长了，还跟原来一样，想睡觉，躺下去也睡不着，翻来覆去的，这时没有想到家里有那么多佛菩萨，以慈悲心垂视着自己，以慈悲心护持着自己。如果想到了还会有烦恼吗？

如果没有这些窍诀，没有转为道用，则所作所为都是消耗福报，自己曾经积累的些许善根福报，终有一天会穷尽的。

有很多十恶不赦、无恶不作的人，所有坏事都做，却事业成功，家庭和睦，看起来很风光，因此，有些没有正知正见的人就对因果产生了怀疑。其实，这不过是他曾经积累的福报，要在这一生中速速穷尽，之后永远待在地狱里，没有出头之日。

前天也讲了，恶业快要穷尽时，违缘障碍都会来。同样，

福德快要穷尽时，好运都会来。快要下地狱时，可能会出现这种情况，福报都来了，好像很了不起一样，其实并不是好事。

有些人在今生善于为人处世，常常做善事帮助他人，是公认的好人，却活得很糟糕，身体不好，家庭不好，事事不如意。目光短浅的人则开始怀疑因果。其实，这是好事，他曾经造的恶业将在这一生中快速涌现，之后全部穷尽。

感受痛苦对修行人来说是消业，对普通人来说也是消业，但普通人没有智慧，感受痛苦的同时，还会继续造业、种下恶因。对修行者来说，会心平气和地接受，该承担的承担，该感受的感受，不会同时造业，不会再结恶缘。普通凡夫则是同时结恶缘、种恶因，这样冤冤相报何时了。有业就有轮回，轮回就是这样产生的。感受痛苦就是消业，表示自己曾经造的恶业要穷尽了。

以一公案为例，以前广东某地有一个哑巴，和老母亲相依为命，以乞讨为生。老母亲有严重的腿疾，哑巴特别孝顺，外出行乞时都是背着母亲。一旦讨到食物，好的都给母亲吃，不好的留给自己；若讨不到足够的食物，宁可自己饿肚子，也要让给母亲吃。

他的孝行得到了当地乡亲的交口称赞。后来母亲病故，他就白天讨饭，晚上守着母亲的坟墓。

在一个雷雨夜，哑巴被雷劈死了。此时恰逢有位杨姓学士从国外回来，听闻此事后，非常震惊。如此孝顺的孩子，却落得如此凄惨的下场。他不相信因果，悲愤之余，在哑巴的手心上写下了四个字："苍天无眼！"

十余年之后，杨学士被派到俄罗斯做公使。在俄罗斯，他听说俄罗斯的太子生下来手心就有字。后来在一个宴会上，他见到了太子，看到了太子手心里的字，正是当年他写下的"苍天无眼！"

经有慧眼的人观察，太子正是哑巴投生的。哑巴本来一生做哑巴，另一生被雷劈死。但是由于孝敬母亲，以此善根，本应在两世中感受的恶业，在一世中就了清了，然后投生在

帝王之家。这就是重罪轻报，是好事。

我们不能总是相信自己的眼睛、耳朵，不能将这些当做正确的判断。佛宣讲了肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼五眼，作为学佛人，应该用慧眼、法眼、佛眼去衡量万事万物！而不应该用肉眼去衡量！不应该总是相信自己的见闻觉知。

在五眼中，只有佛眼、法眼、慧眼这三眼是可靠的、正确的，其他的——肉眼和天眼都是不正确、不究竟的。天眼是神通，神通也是不可靠的，所以我们不能相信这些。

感受痛苦是好事，是消业，自己曾经造过恶业，今生就要感受果报。我经常跟大家讲，我们曾经造下的诸多恶业，若在此生中，在人道都能成熟，都能了清，对于我们来说，这是大福报、大好事！如果在三恶道里成熟，就不是这样轻松了！后果会非常严重。身体出现状况，好，这是消业。我们还可以通过这个修自轻他重菩提心。

但是我们凡夫没有智慧，不明白这些道理时，经常妄想逃避痛苦。当我们身体舒服，心情比较愉快时，修法就很有动力，无论是念经、打坐，还是学法，都非常精进。而一旦遇到点小问题，身体不舒服，肚子不舒服，头痛了，遭遇痛苦时，信念就动摇了，不精进了，既不念经、打坐，也不学佛修行了！

遇到对境，尤其面对挫折时，更应该精进，保持正念、善念，那么一切对境都不是对境，都不会伤害到自己。学佛修行就是要守护我们的相续，保护相续的清净，守护自己的意念——正念、善念。

第二，我们总希望身边有朋友、亲戚等照顾自己，不喜欢甚至讨厌敌人。没有永远的敌人，也没有永远的亲人；敌人是暂时的，亲人也是暂时的。

我们修菩提心，修四无量心时讲过，众生都曾经做过我们的敌人，也都曾经做过我们的亲人。现在就要提升境界，要到达彼岸，要做好人。所以，不能记恨别人对我们的不好，要牢记别人对我们的好。要知恩报恩，不能心怀嗔恨，甚至去伤害他人。否则，还要继续六道轮回，还要遭受无穷无尽

的痛苦。

今生今世我们遇到了佛法，有了智慧，所以要做正确的取舍，我们要把他人对我们的伤害忘得干干净净。我们没有敌人，只记得众生对我们的帮助；我们只有恩人，一切众生都是我们的亲人。我们要去帮助他们、利益他们、救度他们。当我们发起这样的菩提心时，究竟成就、究竟圆满的是自己，这就是窍诀！

我们要把一切众生都当做亲人，要利益他们，要发出这样的利他菩提心。只有这样，才能到达彼岸，才能获得圆满的果位。

第三，其实，自己的命运掌握在自己的手里，跟所谓的亲人、敌人没有关系。

如果没有很认真地取舍善恶，造了恶业，将来自己要遭受痛苦的果报；如果做了善业，就可以享受快乐。断一切恶，行一切善。如此，我们的命运就掌握在自己的手里！

当我们不执著，真正万缘放下时，就自在了；执著时，就束缚了自己，不可能自在，所以一切都掌握在自己手里。命运可以改变，但是要靠自己，那怎样改变？就是转变心态。心态改变了，命运会随之改变。要改变心态，就要学佛修行，而且要认真、老实地学佛修行。

心态改变了，世界、命运就改变了。现今很多世间的凡夫俗子，把命运托付给神，托付给佛，这都是错误的！神也好，佛也好，都无法改变你的命运。改变命运要靠自己，自己才是自己命运的主宰者。要改变命运，就要改变心态。改变心态要靠自己，佛和神不能包办。我们要以佛法、以智慧改变心态。

佛之伟大，体现在他告诉我们诸法的究竟实相，告诉我们宇宙人生的真相。我们明白了，产生了智慧，就不愚痴、不颠倒了，就可以改变我们的心态。

心态不同，世界不同。今天听法的人这么多，感受却各不相同，正是因为心态不同，有的如同身在极乐世界，有的内心充满了法喜，有的却生起了厌烦，甚至生起了恶念，心

里充满了冲突、矛盾和烦恼。这些都取决于心态。

曾经有这样一个公案：三个人见同一个人，其中一个人看到的是金刚手菩萨，一个人看到的是慈祥的老人，第三个人看到的却是穷凶极恶的坏人。三个人看同一个人，有三种不同的感受，三种不同的所见。

今天我们身处的地方，是极乐世界还是娑婆世界，是天堂还是地狱，取决于自己的心态，与自己的心情有关系！道理很简单，我们心情特别好的时候，看什么都觉得很可爱；心情极坏的时候，看什么都觉得很讨厌。无论是感知外在环境，还是对人的看法，跟心态有直接关系。

我们经常讲，早上起床时要发菩提心，要保持一个良好的心态，如此去面对生活、面对工作，一切都是美好的、快乐的。所以说，命运掌握在自己的手里，跟别人没有太大关系。

有些人看身边的人比较精进时，自己也随之精进；看身边的人懈怠时，自己也随之懈怠。这种没有主见的人，真的很可怜。随着外境动摇，随着别人转。我经常讲："个人吃饭个人饱，学佛是自己的事，修行是自己的事……"你却虚荣爱面子，好像学佛修行是为了我们一样。你弄错了！这是为了你自己，这是你自己的事。

倘若真正明白了道理，就不会有烦恼了。无论利益、伤害，还是快乐、痛苦，都是自己的问题，命运等都掌握在自己的手里，自己才是自己的怙主。快乐是自己一手创造的，痛苦也是自己一手创造的。我们经常说是某某人让我痛苦，某某人让我快乐，这是错误的。

而今，我们有幸遇到了佛法，开始了学佛修行，就要依止善知识。毕竟我们现在没有能力，做不了自己的主，左右不了自己的命运，需要依靠外在的力量，需要依靠善知识的指导，所以绝不能离开善知识。我们自己的磁场、力量不够，就要依靠他人的磁场与力量。一位具有正知正念的人，一位开悟者，他的心念振动的频率是非常强的，可以影响一批人，影响一方土，这与科学研究的结果不谋而合，意念的力量不

可思议。

美国的一位科学家，研究人的意念振动频率。他的研究结果显示：如果一个人满腹嗔恨、自私等负面情绪，其意念振动频率在二百以下，这时，他的身体、心理都不健康。如果满怀慈悲、付出、利他、喜悦、和谐之心等正念，其意念振动频率在二百以上，这时，他的身体、心理都很健康。如果是一名开悟者，他的意念振动频率则非常强，可以达到七百以上。磁场强大，加持力就大，甚至每到一个地方，可以改变当地的风水；身处一个群体，整个人群都能被征服。事实也是如此！一个意念特别正、特别有智慧的人，能影响一大批人。

比如我们的上师如意宝，那么多人从世界各地，不约而同来到喇荣沟。那里最初没有电，也没有路，房子全是草皮建的，外面下大雨，里面下小雨，条件非常恶劣，生活相当艰苦。我去喇荣时，生活条件还没有改善，只是通了电，后来有条土路，还是我们自己修的。那时大家都没有钱付给工人，所以，都由出家人干活、修路。

尽管特别艰苦，但是大家都不愿意离开（在喇荣是自由的，想来就来，想留就留，想走就走，上师如意宝一概不管），连下山买食物的时间都不愿花费，这就是上师如意宝的磁场。他老人家人品好，修行境界高，加持力强。

当时条件那么艰苦，环境那么恶劣，但我们的内心每天充满了快乐。为什么成千上万的人，都愿意挤在小小的山沟里，就是因为上师如意宝强大的磁场和加持力，他的高尚品德吸引、震摄了我们，这是活生生的例子。

我们这边有人去喇荣，看到我们的生活条件和环境后，说："你们为什么要待在这里，回到家乡、寺院去，条件比这里好得多。"他根本无法理解我们内心的快乐。那种精神上的享受是无法用语言形容和表达的。我们唯一的依靠是上师如意宝，我们所有的快乐都来自上师如意宝。

有时候上师外出弘法，最多也就十几天，但是喇荣沟就像空了一样。我们每天盼星星、盼月亮般地盼上师回来。这

种人格魅力、磁场、吸引力，都来自他的开悟及禅定的能量，故而把我们紧紧地“捆”在了喇荣沟。

再者，贫穷和富裕。我感觉世间人真的很可怜，为了追求世间的福报，起早贪黑、不择手段、任劳任怨、做牛做马，目的不过是想变成富人。我觉得这样的人没有理想，世间的福报还用特意去追求、去争取吗？完全多此一举！

就拿我自身来说，十年前的我一无所有，十年后的我心想事成——做什么成什么，要什么来什么。我并没有特意去追求，十年中我一心一意弘法利生，火点上了，灰自然就有。世间的福报没有一个是我追求的，都是自然来的，不要也来，没有办法，不接受还不行，别人会生气。

有没有供养，对我来说没有区别（这点大家心里都有数）。当你真正发出菩提心，去做弘法利生的事业时，就等于火点上了，灰自然就有，想逃避都难，也无法拒绝。

我曾经跟大家说过供护法的事。十年前我天天供护法，即使外出也背着护法杯，到哪里都先供护法。当我正式弘法利生时，再也没有特意供过护法，但我却感受到护法和我形影不离，自然护持我。

所以，大家得到了人身，闻到了佛法，有这么好的修行机缘和条件，能不能清醒清醒，把心里的念头放一放？贫穷又怎么了？真正超越了，真正掌握自己的命运了，真正到达彼岸了（此岸彼岸，科学也研究出了结果），贫穷快乐，富裕也快乐；在天堂快乐，在地狱也快乐。为什么有的大德高僧圆寂时发愿要到地狱度众生呢？对他们来说，地狱也是天堂，也是极乐世界，没有区别。此时，贫穷和富裕没有区别。

如同我经常跟大家讲的“黄金和粪土等同”。此处强调的是一个修行人的境界，若真正有了修行的境界，无论在山上还是山下，在天堂还是地狱；无论是有家，还是没家；无论是身体健康，还是疾病缠身……都是快乐的。如果没有看破放下，在天堂痛苦，在地狱也痛苦；有家痛苦，没家也痛苦；出家痛苦，在家也痛苦。

有些人说：“如果不出家，我太痛苦了……”拦都拦不

住地要出家，结果出家一年、二年、三年后，又开始痛苦了，又想回到原来的地方，又想追求世间的快乐。这种人不会得到真正的快乐。如果自己有修行、有智慧，在哪里都一样，出家、在家都是快乐的。

我经常讲，若是从个人修行的角度分析，在家和出家没有区别。如果弘法利生，可能以出家的身份出现，会利益更多的人。以在家的身份，即使开悟了，也只能利益身边的几个人。

如今整个地球变成了一个村子，现在的出家人，虽然住在寺院，身在寂静处，但也可以与外界密切联系。信息如此发达，只要打开电脑或手机，全世界的信息都了如指掌。所以，我觉得对个人来说，出家修行和在家修行没有区别。

最后，生与死。生与死也是平等的。上师如意宝讲："我活也快乐，能弘法利生。我死也快乐，能到西方极乐世界，可以跟观音菩萨、大势至菩萨平起平坐，可以亲近阿弥陀佛。"这是他觉歌里的内容。

一个真正有修行、有智慧的人，活着也行，不会去寻死；死了也行，没什么大不了，就像换座新房子，换件新衣服一样。如果自己真有智慧，任务完成了，自然该走了，要到另外一个地方完成任务，像出差一样，差事做完了就会回来，然后到别的地方，又开始下一项工作。所以生与死也是平等无别的。

对于生死自在的人来说，死亡与活着没有区别。正如电影《2012》最后一段镜头，海啸来了，老和尚的徒弟跑了，但老和尚仍然泰然自若地为众生撞钟祈祷。这是因为老和尚对死亡没有恐惧，他明白了死亡的真相，如同房子旧了换座新房子，衣服旧了换件新衣服。而我们为什么痛苦呢？就是因为愚痴颠倒。生和死也是平等无二的，对一个生死自在的人来说都一样。

当我们的修行达到这种境界时，无论在顺境，还是在逆境，在任何状态下，内心都能如如不动，保持平静的状态，这就叫成就。这样，我们学佛修行就有结果、就有意义了。

如果遇到一些对境，尤其面对死亡时，就心慌意乱、恐惧挣扎，那我们学佛修行就失去意义了。

有没有修行，在面对对境尤其是面对死亡时就知道。其实，死亡、中阴身、来世才是真正的大问题，其他的一概不是问题。如果不如理如法地学佛修行，整天自寻烦恼，不是这个问题，就是那个问题，烦恼层出不穷，痛苦连绵不绝，都是活该！

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

用自己的生命来保护两件事，“二事”指两种誓言：一、我们学佛必须要立下的誓言；二、在必要的情况下立下的誓言。

立誓要经过深思熟虑，不能轻易立下誓言，一旦立下誓言，宁可舍弃生命也不能舍弃誓言。我们宣讲每一部论典时，都有立誓，也叫宣誓，是为了功德圆满。如果不立下誓言，也许会半途而废。

智者一旦立下誓言，绝不会失毁誓言，这是学佛人也要遵守的规矩。不经过深思熟虑就发誓，是不理智的做法。

一个学佛人不能轻易地发愿，尤其不能发空愿，否则罪过是非常严重的。学佛人发空愿相当于欺骗十方诸佛，欺骗三界众生，发愿的对境非常殊胜，相对来说，破坏誓言、舍弃誓言的罪过也非常严重。

曾经跟大家讲过，舍弃誓言的人，就像人失去生命，没有灵魂的尸体一样，在众智者面前，在学佛的行列中，已经失去了生命的意义。

我们修行或世出世间的一切成就，都离不开善神护法的护持，如果轻易舍弃誓言，善神护法也不会护持这种人。如果没有善神护法的护持，必然违缘障碍重重，不可能成就、圆满。

《二规教言论》中宣讲过：对于稳重、守护誓言的人，不仅是人，甚至鬼神都会敬畏，不仅人类喜欢帮助他、亲近他，连天神也特别喜欢这种人，也会形影不离地护持他。所以不能轻易立下誓言，一旦立下誓言，绝不能舍弃誓言。

常言道，立下誓言就像在石头上刻字一样，风吹雨打也不会磨灭。我们经常讲戒律，讲戒体，所谓的戒体就是誓言，

这是有对治力，有加持力的，所以守护誓言很重要的。

第一种：学佛人必须要立下的誓言。

第一阶段，皈依三宝，受持五戒。我们都曾立下誓言，一个学佛人，肯定要皈依三宝、受持居士五戒。别解脱戒包括在家和出家，居士五戒属于在家人受持的别解脱戒。这些都要讲戒体，戒体就是誓言，如果破坏誓言就等于破坏了戒体，就是破坏对治力。

我们学佛这么久为什么还没有改变？烦恼依旧，习气依旧，就是因为我们的相续中没有对治力。虽然我们曾经立下了很多誓言，但我们经常破坏誓言，已经破坏的誓言或者戒体，是没有力量，没有对治力的。没有对治力，怎么能断除烦恼习气呢？

我们皈依三宝，受持五戒是一种选择。选择了解脱，相当于选择了彼岸。佛法里经常讲此岸与彼岸。彼岸是解脱，选择了彼岸，就要放下此岸，此岸指世间的琐事，暂时的利益。我们皈依且受戒了，但是我们并没有放下世间的琐事和暂时的利益。我们学佛修行，都是茶余饭后，没有事了学一学，修一修；遇到问题或挫折了，临时抱佛脚，供一供，拜一拜。对于一个真正的学佛人来说，这都是不如法的。

皈依受戒了，选择了彼岸，就必须要放下此岸，不能再贪图世间的名闻利养，贪图暂时的利益，也不能为了这些世间琐事，放弃精进学佛。

我经常跟大家强调，学佛是头等大事，其他的事情都是次要的，一定要把学佛放在最重要的位置上，没有任何事比学佛更重要，比佛法更珍贵。

但是很多人恰恰相反，认为学佛是次要的，佛法是茶余饭后的消遣；认为工作、生活是最重要的，家庭、生命是最珍贵的，这是错误的。学佛人不是不生活工作，也不是不照顾家人，更不是不珍惜生命，但是我们心里的理念和决定是错误的。

我们选择了解脱道，解脱道的基础、解脱道之门是出离心，出离心是断除对世间的贪恋，日日夜夜求解脱。我们经

常讲，放下不是放弃，若是心里放下了，可以生活、工作，照顾家人，爱惜生命。要点在于，心里要放下。放下就要看破，要明白诸法的真相和真理，从而产生智慧并圆满智慧，这样心态自然就放下了，对世间也不会再有贪恋，不会再有自私、欲望等诸多烦恼。

有些人还是不太明白，如果没有欲望，不自私，该如何生活及生存呢？我们可以没有自私和欲望，但是要有愿望，要有利益众生的理想，这样会生活得更充实，在世间会得到更多的利益、更多的帮助。

第二阶段，发菩提心，受菩萨戒。有些人听说上师要传菩萨戒，也不观察自己，就盲目接受。发菩提心、受菩萨戒，是大乘佛法的基础，也可以说是大乘之门，要进入大乘佛法就要发菩提心，受菩萨戒。如果不发菩提心，不受菩萨戒，相续中不可能产生大乘佛法讲的功德。

发菩提心，受菩萨戒（我们的早晚课都有此内容），这是一种选择。选择了菩提道，就要利益众生，普度众生。有些人自称所学的是禅宗、净宗、密宗，但心里并非如此。

学修净土法门，只想自己到西方极乐世界，去享受西方极乐世界的安逸。听到《阿弥陀经》讲西方极乐世界的功德和利益不可思议，就对西方极乐世界产生了欲望，想跟阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨共享西方极乐世界的功德利益。

一些人想要往生西方极乐世界，再也不回来了，好像很虔诚。但是这种想法、说法违背了大乘佛法的教言，这种人无法到达西方极乐世界，更无法跟观音菩萨、大势至菩萨共享西方极乐世界的功德利益。如果到了西方极乐世界，不可能不乘愿再来。

还有一些所谓修禅宗和密宗的，同样没有普度众生的心愿，更没有利益众生的事业，自己闭门思过，像小乘的阿罗汉一样，表面看很精进，好像一切都放下了，其实还在寻求自己的利益，寻找心灵的祥和与宁静，这是一种对享乐的追求，没有发出要普度众生、利益众生的菩提心。

今天在座的都是大乘修行人，都是发过菩提心、受过菩

萨戒的人，我们可以反省一下自己，观察自己的动机和内心：是否想普度众生，是否想利益众生，有没有真的想过这些？我们学佛行善是不是为了普度众生？ 是不是为了利益众生？

虽然在这里学修大乘佛法，但很多人只顾自己学修，从不考虑别人的感受。都在同一个道场，都在百日共修，“我要学法，我要上座……”只考虑自己的感受。实修中心或寺务部有一些事情需要大家做，却都不愿意做，这种人没有发出菩提心。

宿舍里几个人住在一起，会有人早起晚睡，或者半夜起来，他们这样肯定有难处。有的人不但不理解、不体谅，反而嗔恨、咒骂、造业，这样做其实伤害的是自己。

嗔恨时，谁的内心混乱？谁的心里不愉快？是你自己！如果对方是个有修行的人，人家修安忍，根本不理会你。你发火，甚至骂人，对对方没有伤害，却伤害了自己，骂人造口业，将来果报要成熟在自己身上。

发菩提心，受菩萨戒，是一种立誓，所谓的戒体就是誓言，我们是立下了誓言的。

大乘修行人要远离二边，一是轮回边，一是寂灭边（涅槃边）。远离寂灭边是什么意思？就是不能进入寂灭的状态，要顾念众生，普度众生。如果没有普度众生的愿望和事业，修行再好，境界再高，也会进入寂灭的状态——堕入涅槃边，跟小阿罗汉一样。

一个发菩提心、受菩萨戒的大乘修行人，一定要摒弃自我解脱的想法，一定要普度众生，要回到红尘里，到凡夫面前，利益他们，帮助他们，自觉觉他，自度度他。要到世俗间，到凡夫的身边，去包容，去接受他们的过患——自私、贪婪、嗔恨、嫉妒、愚痴等。

凡夫都有这些过患，既然选择了大乘佛法，既然有这种殊胜的普度众生的愿望，就要接受所有的众生，甚至要接受凡夫俗子。接受凡夫俗子，接受的不是他们的优点，而是接受他们的缺点；不是要接受他们的功德，而是要接受他们的过患。但是我们没有这样做。

第三阶段，接受灌顶，受密乘戒。我们接受了灌顶，同时就受持了密乘戒。藏汉两地的现状是，特别喜欢接受灌顶。一说灌顶，就好像把佛的功德、上师的成就灌入自己的相续一样。如果你的相续不成熟，灌顶对你没有作用，利益不大。接受灌顶，相当于受持密乘戒，密宗宣讲的是清净和平等。

选择了密法，接受了灌顶，即选择了捷径道。好比你出行没有选择坐火车，也没有选择坐飞机，而是选择了坐火箭。火箭可以到达太空，假如我们也能坐火箭去北京或拉萨，可能仅仅几分钟，甚至几秒钟就到了。我们选择了密宗，接受了灌顶，就相当于坐火箭，直接把你送到佛的境界。佛的境界是清净平等的。既然我们选择了密乘，接受了灌顶，就要尽量这样做：一切观清净、观圆满，没有不清净、不圆满。

虽然我们接受过很多次的灌顶，至少有几十次，对于特别追求灌顶的人来说，甚至有几百次了。我们现在进入了密乘，受持了密乘戒。我们接受灌顶，受持密乘戒也不离誓言，也立下过誓言。既然我们立下了誓言，就不能破坏誓言，就要将一切尽量观清净、观圆满。

我们这样做了吗？没有啊！一到山上，就挑这个毛病，挑那个毛病，这个天气，这个环境，这个条件……哪有清净平等？在道场参加百日共修，又开始挑身边同修道友的毛病，这个怎么样，那个怎么样，这个长得怎么样，那个有什么样的习气……哪有清净平等？根本就没有想过。观一切清净平等才是密宗。

我们学佛修行的时间也不短了，甚至十年、二十年了，但是并没有得到如是的功德和利益。一讲佛法的功德利益，就觉得真是太不可思议了；但是这么多年过去了，直到现在也没有得到丝毫的功德利益，这是什么原因？有些人不知道问题出在哪里，开始怀疑佛法，对佛法产生疑惑；有的埋怨上师，有的埋怨佛，这都是个人的问题。

我们必须要立下的誓言：第一阶段，三皈五戒；第二阶段，发菩提心，受菩萨戒；第三阶段，接受灌顶，受密乘戒。这都是我们即使舍弃生命也要保护的誓言。什么誓言？学佛

人、修行人必须要立下的誓言。

我经常跟大家讲，尤其跟出家人讲，无论在山上还是在山下，无论在顺境中还是在逆境中，都要像保护自己的眼珠一样保护戒律，像保护自己的心脏一样去保护戒体。因为这是成就的根本。我们要解脱，甚至要成佛，都不能舍弃这个根本。否则，都是镜花水月、空中楼阁，不可能成功。

今天讲了在三个阶段中，我们立下的誓言，可以说在我们的人生中，是三大重要的选择，所以不能盲目，不能冲动。我不赞同盲目、冲动，这也是不如法的。立下誓言前，要深思熟虑。

第二种，在行道的过程中立下的誓言，不是必须要立下誓言，除非有必要时。有时为了迅速获得成就，可以立下誓言；有时为了遣除违缘、障碍，需要立下誓言；有时上师、师父，针对你的修行状况，让你立下誓言。“二事”——两种誓言，其中一个就是有必要时随时立下的誓言。这些誓言也要用自己的生命来守护。

上师（师父）让你立下誓言，对你肯定是有帮助的，对你的修行肯定是有利益的，否则不可能轻易让你这样做。有时为了能让大家迅速获得成就而让大家立下誓言。这是一种动力，好比加个发动机一样，哪个地方动力不足了，就加个发动机。慎重地立下誓言后，结果会不一样的。会更加精进，迅速突破阶段性的界线，迅速获得成就。

有时为了遣除违缘障碍而立下誓言。一个智者在遇到违缘障碍时会立下誓言，为自己加油、充电，这样，就能立即战胜或祛除违缘障碍。现在很多学佛人，平时学修也很精进，一旦遇到违缘障碍了，就心慌意乱、手忙脚乱的。这是错误的！此时，更要立下誓言，坚定自己的意念。意念的力量不可思议！意念是有力量、有能量、有磁场的！通过这种能量，可以降伏负面情绪，降伏外在的障碍。

我经常跟大家讲，心魔不起，外魔不现。自己的心不清净，心念纷乱时，外境也会现出很多不如意或不好的事情，违缘障碍就是这样产生的。为什么祈祷有力量？因为意念坚

定，就有力量，有磁场。这是不是神的加持？是不是佛的加持？也是也不是。关键在于自己意念坚定散发出的能量，是自己一心的力量，此力量是很强的。

有时候你的师父或上师让你立下誓言，也是针对你的修行现状。如果想解脱想成佛，想获得圆满果位，首先要依止一位具德的上师或善知识，这非常重要！依止上师就是把自己交给上师。

上师要了知你的情况，会不断地观察你，若你自己有什么问题、境界，也应该跟上师沟通。有的人装虔诚："没关系，不必跟上师说什么，上师都知道！"不能这么说。无论是自己的修行境界，还是修行过程中出现的状况，要如实地向你的上师、善知识禀告。

依止上师善知识的时间不能太短。短时间里，上师无法观察你，你也不可能得到他所有的摄受和窍诀，所以要长期依止。龙钦巴大士曾教诫说，依止善知识的时间，修持善法的时间要长一些。

现在有互联网这些现代化的平台，所以依止上师善知识非常方便容易。以前必须留在上师或善知识身边，可能要十年、二十年、三十年，才能得到他的完整传承，才能获得他真正的摄受。你长期依止他，他可以深入了解你，包括你修行的境界处于何地，你修行时所出现的种种状况，他都知道。他会针对你的修行状况，让你立下誓言。

但是现在的学佛人，依止上师、依止善知识只是走形式，自己愿意听就听，不愿意听就不听；愿意学就学，不愿意学就不学；愿意亲近就亲近，不愿意亲近就不亲近……根本不听上师的教诫，不听善知识的安排。这样的依止肯定是不如法的，真正的学佛修行人，全部要听上师善知识的安排。

其实密宗的要求更严，也许这样一讲，很多人以为只有密宗才这样要求，显宗则无此传统，事实并非如此！显宗包括大乘、小乘，不要说大乘佛法，连小乘都有这样的要求。我们经常诵戒，那时诵的是《沙弥五十颂》，这是最简单的戒律，它是沙弥的戒律，其中宣讲：除了三件事——上卫生

间、洗脸刷牙、绕塔不必询问上师善知识，其他的都要询问、请示上师，上师允许，让你做你才可以做。

这是小乘佛法里的要求，大乘佛法与之相同，无论大乘小乘，如果你已经长大了，翅膀硬了，能自立了，有分辨取舍善恶的能力，有定力、有智慧了，可以不必请示上师，不必由上师安排，上师也可以放心地松手了，你还可以摄受弟子。

之前你像没有长大的孩子，不能离开母亲的怀抱，否则会有很多危险，要么被人贩子拐走，要么被车撞了。孩子尚未长大时，母亲不放心他随意溜达，总会让他处在视线之内。同理，在学佛修行的道路上，尚未生起定解、没有真正见性、知见尚不稳固的人，不能离开上师善知识。这是很重要的。

□□□□□

第一，发现烦恼难。比如我们身患疾病时，首先让医生检查找到病根，确诊何种病，才能对症下药。同样，我们要明白什么是六道轮回，为什么要轮回？自己为什么会遭受痛苦？

很多人不懂什么是六道轮回，认为有时候做人，有时候做牛，有时候做饿鬼，有时候下地狱，有时候上天堂……这就是轮回！也是也不是。其实，轮回指我们无法掌握自己的命运——不自在。从小到大，我们每个人都有很多美好的愿望，面临各种选择，但是结果都不能如愿：想上名牌大学，却考不上；想找一个理想的工作，却找不到；想找一个称心如意的生活伴侣，也无处寻觅……有很多的不如意。因为一切皆由业力主宰，跟随业力走，不是自己说了算！所以我们无法掌握自己的命运，这称为轮回。

我们从小到大一直怀抱很多美好的愿望，想做一个自由自在的人，像小鸟一样在天空自由翱翔，但是却无法做到，反而一直活在患得患失的烦恼中。其实整个天空都是我们的，但是我们却把自己关在一个小小的笼子里，不能自由飞翔。我们为什么不得自在，不能自由飞翔？主要是我们愚痴颠倒，

自寻烦恼，自找痛苦，把自己关在小小的笼子里，这个笼子就是轮回。不明真相、不明真理，这就是愚痴；不明真相、不明真理必然会犯错误，这叫颠倒。愚痴颠倒，这就是笼子。

我们作茧自缚，所以无法自在。做一个大自在的人多好！当你把这个笼子打开，或打破了这个笼子，不再愚痴颠倒时，就可以自在地飞翔。当你真正不被业力牵引，真正能把自己的命运掌握在手里，能主宰自己时，就不再轮回了，就得大自在了。

所以发现烦恼、发现问题最难。现在社会上很多所谓有头有脸的人，把吃喝嫖赌、坑蒙拐骗当成本事，当成功德炫耀；普通老百姓为了生活、生存，整天忙忙碌碌，他们根本不知道这种生活状态有问题，不知道什么是烦恼。其实，烦恼多种多样，有根本烦恼，有支分烦恼。这些烦恼是怎样形成的？佛法里都有详细的描述。遗憾的是，这些人对此却一无所知，日复一日地忙忙碌碌，浑浑噩噩地虚度光阴。甚至一些学佛修行人也处在这种状态，没有觉察、发现这些问题——轮回的根、痛苦的根等。

轮回就是痛苦、苦不堪言之意。轮回的根是业，在佛法里称为业风，风即是动的意思。我们的念一动就是业，业的根本是烦恼，烦恼又从我执中产生，有我执就有烦恼！

发现烦恼难。我们学佛修行，就是为了觉察、发现烦恼，为了觉察、发现轮回、痛苦、一切灾难和不愉快之根。有些人到处寻找捷径之道，想不学不修直接解脱、成佛。这是绝不可能的！只有学佛修行才能慢慢觉察到这些问题，才能发现这些烦恼，这要依靠智慧。

第二，对治烦恼难。现在有些学佛修行人，觉得自己烦恼重，心里不清净，然后懊恼，甚至对自己失望……其实这是好事。

刚才讲了，第一难是发现、觉察问题和烦恼难，能发现问题，能多多少少觉察到这些问题，能发现自己心里的烦恼或不好的状况，对你来说是种进步。比如这次百日共修，很多人听完四外加行以后，心生恐惧，对自己失望之极，“我

是不是没有希望了？我曾经造了那么多恶业，肯定会下地狱，怎么办呢？”觉得自己一无是处。其实，能觉察到自己有这么多习气、烦恼、毛病、问题，是好事，说明你有进步，已经对号入座了。

我苦口婆心讲了十多年，最怕你们不对号入座，怕你们当耳边风。如果能对号入座，可以说我讲法成功了，有收获了。我总是千方百计、从各种角度讲解，从没有用晦涩难懂的佛教术语，而是用直白的语言讲，就是希望能讲到大家的心里去，能让大家的内心有所触动。不然，我每天很辛苦地讲，就是失败了，就失去意义了。能对号入座是好事！

接下来就要对治了，第二难是对治难！对一个初学者、一个普通凡夫来说，对治烦恼很难，但如果有一点修行，有一点诀窍，降伏心不太难。开始时心就像脱缰的野马，连靠近都不可能，不要说抓它，更不要说驾驭它了。

我们学佛修行，不能把这些当做耳边风，不能不运用，否则，就像愚者身处河边而拒绝喝水，终究会渴死一样；如同病人身在药店，面对应有尽有、能治百病的药品而拒绝服药，也会病死一样。有药不用，无法治愈你的疾病。即使你天天在闻法、修法，却不去运用佛法，就无法调伏你的内心，也无法让你的相续改变。所以要学会运用。

明白一个佛理，抓到一个就用一个；明白两个佛理，抓到两个就用两个。怎样运用？就是对治。在为人处世、生活工作的过程中，用佛法的智慧、佛法的真理，去解决问题。

我十年前就跟大家强调，要把佛法融入相续，修行融入生活。只有把法融入相续，你的心态才会改变；只有把修行融入生活，你的生活才会改变。如果法是法，自己是自己；修行是修行，生活是生活，不会变通，不可能得到佛法的功德和利益。所以一定要将佛法和工作、生活相结合，去对治烦恼，降伏烦恼，才能解决问题。

烦恼是我们最大的敌人，以烦恼为敌，然后用智慧、用佛法的道理去对治它，跟它斗争，这样就可以降伏烦恼，降伏你的心。

现在社会上很多人都说要战胜自我，要战胜自己的内心，如何战胜？如果没有智慧，不懂诸法的究竟实相，对于佛法一无所知，怎么能战胜内心，怎么能战胜自我？当你降伏了烦恼，真正破除了我执时，你就战胜了自我，超越了你自己的内心。

第三，根除烦恼难。从根上祛除烦恼。一个学佛修行人压服烦恼不难，通过慈心、悲心、喜心、舍心——四无量心等，可以暂时压服一下。现在有些人说，“我一心念阿弥陀佛，也不生烦恼了。”那你念的阿弥陀佛是世俗谛的阿弥陀佛，还是胜义谛的阿弥陀佛？如果是胜义谛的阿弥陀佛可以，如果是世俗谛的阿弥陀佛，那只是暂时不生烦恼，并不等于断除烦恼！如果遇到对境时它还会生起来。

佛经宣讲，慈心、悲心等任何善念，都无法从根上祛除烦恼，只能暂时压服。小乘里有这种说法，如果对某人生起贪心，可以把他观为白骨。生嗔恨心时，可以用慈心对治，希望他们获得安乐。生起其他烦恼可以观呼吸。但都不能从根上祛除烦恼！从根上祛除烦恼，就要靠无我和空性的智慧。

如果有无我的智慧可以祛除、对治我执。我们把五蕴执著为我，但五蕴不是我！因为我们概念中的我，我们执著的我，是独立存在的，是恒常的，昨天的我、今天的我都是不变的。事实并非如此。

五蕴是多法，起码是五种不同的法。五蕴是迁变的，前后变化的，关于这点现代科学也已经阐明。宏观世界的变化来自微观世界的变化，如果没有微观世界的变化，不可能有宏观世界的变化。所以五蕴是刹那当中变化的法，它不符合我们执著的“我”。“我”是我们假立的，它并不存在，它只在我们的分别念面前存在。一旦明白这个真相，相续中产生了无我的智慧，我执就没有立足之地了。

在你的相续当中，我执没有了，烦恼就没有了；烦恼没有了，就不会造业了。无论你在地狱，还是在天堂；无论你在逆境中，还是在顺境中，都不会烦恼。因为烦恼的根是我执，我执没有了，烦恼就没有了。因没有了，通过因产生的

果就消失了，通过因否定，可以果否定。没有烦恼就不会造业，你可以吃、穿、玩、睡而不生烦恼，没有烦恼，一样生活，一样工作！

是不是没有了烦恼或解脱了，就都要辞职，都要下岗，都要没有工作？不是这样的，可以有生活，可以有工作，但是不会造业。有些人担心，会不会带业？会不会造业？肯定会带业，肯定会造业，因为你没有断除烦恼。为什么没有断除？你没有破除我执，没有无我的智慧。

如果你的相续中，有空性——大空性的智慧，不仅能祛除我执，还可以祛除法执。如果对法的执著也断掉了，你就成佛了！境界就圆满了！你有空性的智慧，对法就不执著，妄念、分别念自然都会停止。现在很多人都会说断除妄念，妄念不死，真心不活。断除妄念难，要有证悟空性的智慧，才不会执著、分别法，才会没有妄念。没有妄念了，真心就活了，不打妄想时，佛性就显现了。

现在很多人好像都在修禅宗，观佛性，不可能证悟佛性的！因为妄念还没有断，佛性能现前吗？不可能，别做白日梦了！要慧学圆满，就要有戒学、定学的基础，三学结合，最后融为一体了，你的慧学就会圆满。现在有些人想投机取巧，有的戒学不圆满，也不修禅定，抱怨“那多累啊！”直接想慧学圆满，不可能的事。

戒学圆满时，戒中会产生定，定中会产生慧，最后三学是一体的，这样，慧学才能圆满。否则绝不可能的。你的相续中要产生慧学，必须要靠禅定；要产生禅定的功德，必须靠戒学，戒律是基础。有戒律的基础才能成就禅定，成就了禅定，才会生起智慧，此智慧还要串习的，你虽然见性了、开悟了，但是你还要保任——串习。

最终，三学真正融和在一起了，慧学才能圆满。这都是真正的佛法，所以大家不要投机取巧，不要自欺欺人。如果你不是真的想学佛修行、解脱成佛，就不是我说话的对象，我也不管了！如果你真心想解脱，真心想成佛，就要按佛的要求，按佛理去做，这点谁也无法改变，因为释迦牟尼佛是

教主，即便文殊菩萨再来、观音菩萨再来，也是给释迦牟尼佛打工的。你哪有这个权利啊？

现在有些人好像比佛还厉害，“没有事，你不用受持戒律，听我的话就行！你不必修禅定，不要那么麻烦，我可以直接把你送到西方极乐世界……”这都是吹牛，我是不会相信这些的。我希望大家理智一点，有自己的主见，不要听信这些，不要总是道听途说。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

无论是想解脱还是想成佛，都要具备三个主要的因。

我们每个人都有自己的追求，学佛的目的各不相同。佛法里讲三士道，就是根据众生不同的根基意乐而宣讲的。有些人学佛修行是为了追求世间的福报及人天的安乐，有些人是为了追求自我解脱，还有些人是为了普度众生，目的迥然不同。

《修心七要》主要宣讲的是大乘佛法和菩提心，大乘菩提心就是普度众生的心。何为大乘修行人？不求世间福报，心怀普度众生之宏愿。学佛修行皆为普度众生，别无他求，普度众生是唯一的发心和目的！我们可以以这种发心和心态，来检验一个人是否为大乘行者。若求世间的福报，不是大乘修行人；若只求自己从六道轮回中解脱，这是一种自私自利的心态，也不是大乘修行人。

如何才能普度众生？首先要获得究竟的佛果。自己的福德资粮和智慧资粮都圆满了，才有普度众生、广转法轮的能力。转法轮之后，有了自己的教法，在自己的教法下获得解脱和利益的众生，才是自己的所化众生，这才是真正的普度众生的事业。

我们想解脱、成佛，就要具足三个主要的因。

第一个主要的因是依止上师善知识。华智仁波切讲过：一切佛经、续部、论典中，从未提过不依止善知识而依靠自我造就及有胆有识就得以解脱和成就佛果的历史。如果不依止上师善知识，只凭借自己的那点知识和胆量，是不可能获得成就的。

现在社会上有一些稍有知识、自我感觉良好的人，常常认为：我不用依止上师善知识，自己学修就能成就！这说明

他根本不懂佛理，也没有善根。佛法与其他的学问和宗教不同，无论你多么聪明绝顶、广闻博学，若不依止上师善知识，不可能获得成就。

想精通世间的学问，也要依靠老师的教导，佛法博大精深，内涵深奥，仅仅依靠自己的微薄之力无法获得成就。

在显宗小乘的教言中，佛对阿难说：一切成就都源自善知识，如果不依靠善知识，是不可能成就的。大乘密宗续部里更是强调：如果没有上师的窍诀，不可能证悟诸法的究竟实相——大空性；如果没有上师的灌顶和加持，更不可能获得究竟的佛果。

我们也可以依照佛法、佛理去衡量，这样便能了知。

首先，得到戒体要依靠上师善知识。佛法的核心，即戒定慧三学。学佛首先要受戒，在小乘佛法中，必须依靠亲教师，才能得到别解脱戒的戒体；在大乘佛法中，必须有善知识的传授，才能得到菩萨戒的戒体；在密宗，必须要接受具德上师的灌顶，才能得到菩萨戒、密乘戒的戒体。

三戒指小乘里讲的别解脱戒，大乘里讲的菩萨戒，密宗里讲的密乘戒。要得到这三种戒的戒体，必须依靠仪轨，依靠上师善知识。如果没有上师善知识，不可能得到戒体。若无戒学的功德，则无法生起定学的功德；若无定学的功德，更不可能生起慧学的功德。若是相续中没有这三学的功德，怎能有佛法？所以从这个角度分析，我们也能了知，若不依止上师善知识，是不可能获得成就的。

其次，精通教理要依靠上师善知识。如果没有上师善知识的指导、讲解，我们不可能精通教理。若未精通教理，何来坚定的信心？又怎会得到加持和能量？若无加持和能量，何谈成就和悉地？一切成就都源自坚定的信念，而坚定的信念则是从明理中产生的。

盲目的相信是迷信，不是佛法。有些人大言不惭：“我自己研究佛经就可以了……”佛经浩如烟海，藏传佛教《大藏经》有一百多卷，仅仅通读一遍，也需要几年时间，且经文博大精深、窍诀分散，还有很多了义与不了义的教言。了

义和不了义，有时根据众生的境界而定，有时跟讲法的时间和地点有关。如果没有上师善知识的指导和传授，很难掌握佛经里的殊胜教言和窍诀。

最后，当在我们的相续中产生真正的定解时，如果没有上师善知识的加持与引导，也无法见性证悟。

所以学佛修行、解脱成佛始终不能离开上师善知识，更不能没有上师善知识。不依止上师善知识不可能获得任何成就，这就是依止上师善知识的重要性，特别重要。

依止上师善知识，可以分三个阶段。

第一个阶段，观察上师善知识。密勒日巴尊者曾说过：弟子不观察上师就依止，如同服毒，会丧失慧命；上师不观察弟子就摄受，如同跳崖。所以观察非常重要。

以分别心很难衡量、观察一位成就者的境界，但是通过观察言行举止，也能了知是否是具德的上师。好比未见山顶有火，但是看到滚滚浓烟，即可断定山顶有火；虽不知远方有水，但见水鸟纷飞，也可断定远方有水。通过他的言行举止、一些示现，同样可以了解他内心的境界、功德。

此外，佛经中也宣讲了上师善知识的功德。无论修小乘佛法、大乘佛法，还是修密法，都要依止具足法相的善知识。什么是具足法相？法相即是特征。若要认识一个事物，需要依据它的特征来认识，佛法里讲的法相就是特征，以特征认识，才是正确无误的。善知识也是，我们通过法相来认识，才能了知是否是真正的上师善知识。

佛经中讲了很多上师善知识的法相。小乘里叫亲教师，是传授比丘（比丘尼）戒、沙弥（沙弥尼）戒的人。亲教师要具足三种功德：稳重、才智和人格功德。

第一，稳重。小乘的善知识、亲教师，必须是比丘或比丘尼。对比丘来说，受持比丘戒至少十年时间，且在此过程中戒律无有破损，尤其是没有破坏根本戒。如果曾经破坏过支分戒，必须通过忏悔，恢复为具有清净戒律的人；如果期间曾有还俗等行为，都不能称为稳重。

第二，才智。精通三藏，尤其精通律藏；能传戒，擅长

宣讲戒条，有摄受弟子的能力。

第三，人格功德。小乘佛法里讲五种法的二十个功德，具足这些功德的比丘或比丘尼，才是具足法相的善知识或亲教师。

作为大乘的善知识，要精通三藏，尤其精通大乘教理，这是非常重要的，否则无法摄受弟子。

还要发菩提心，用自己的生命来守护菩萨戒。菩萨戒有根本戒和支分戒，根本戒有一条的、四条的、十八条的。一条的根本戒是不舍弃众生，这也是菩萨戒里的根本戒。无论怎样都不能舍弃众生，这是愿菩提心的根本戒。如果舍弃了众生，愿菩提心的戒体就会在相续中消失。没有愿菩提心，行菩提心的戒体也不复存在。就像没有墙，又怎会有墙上的图案？

发菩提心的大乘修行人不能舍弃众生，这些众生包括所有的有形无形的众生，也包括你的敌人和最讨厌的人。如果舍弃了众生，就丧失了菩提心，就不会有菩萨戒的戒体和菩提心的功德了。

大家经常念诵的“上师的愿望”，是我初到汉地弘法时发的愿，“宁舍生命，不舍众生……”很多人都很震惊，觉得很了不起。具足信心的人，会钦佩这位上师的伟大；不具备信心的人，也许会觉得上师在说大话！其实作为一名发菩提心的大乘修行人，必须要这样发愿，并且要用自己的生命来守护这些誓言。

我们都是修持大乘佛法的人，如果连这个愿力都没有，那所做的一切都是竹篮子打水——一场空。无论何时，都不能舍弃众生，包括有形无形的众生。不舍是指缘分。人与人之间因缘不同，虽然暂时无法利益、帮助他，但是也不能舍弃。

如何做到不舍弃呢？将来有能力利益他或成佛时，一定度化他，这样的发心也叫摄受众生。这样就不会有舍弃众生的过失。即使暂时离开了他，甚至不辞而别，但以后有能力、有机会时，还要利益他、帮助他。这样的发心就是大乘善知

识的法相，要以这样的法相，去衡量是否为一位具德的善知识。

现在也有这种现象，依止善知识后，偶尔见一次面，做一下供养就ＯＫ了，其实不能这样。值遇具足法相的善知识，要长期依止。长期依止即是《前行备忘录》中宣讲的，依止善知识时，并非只是单纯的修行，更重要的是闻思，要大量闻思，善知识也要给弟子们大量宣讲佛法。

就像我们的上师如意宝，他用自己的一生，为众弟子传讲佛法，尽管生病住院了，还会通过网络给四众弟子传法，甚至即将圆寂，依然在给众弟子传法。这是利益众生、利益弟子的唯一方法。

“不讲法没关系，一灌顶就成就了；不用讲法，给大家传授一下窍诀就会见性……”没有这种事！佛祖释迦牟尼佛也是历劫苦修，成道传法，直至涅槃。他给四众弟子讲经说法四十多年，几乎日不缺讲，以这种方式利益众生、摄受弟子。

现在好多人的能力似乎已经超越了佛陀，信众很多，弟子很多，但不传法，也不讲经说法。按照佛的教理衡量，他无法利益弟子，也无法利益众生。

希望在座的各位，在依止善知识时，要观察他是否有慈悲心，是否用自己的生命在给众生讲经说法。如果有，就是具足法相的上师；否则，即使名气再大，威望再高，依止他也不一定能得到佛法真正的功德和利益。

身为金刚乘传密法的上师，要具足如下法相：自己受过灌顶，没有破坏过根本誓言（密乘以灌顶的方式让相续成熟，以守护誓言的方式获得悉地。若不守护誓言，就不可能获得悉地），并且精通续部，会操作长短仪轨，掌握共同或不共同的灌顶。否则如何教导他人？如何摄受弟子？同时，还要有宣讲密续、传授窍诀的能力。不止是精通密宗的续部，还要精通其他的佛理，否则很难摄受弟子。

他能观察弟子的相续，还要会调伏弟子的相续，当弟子相续成熟时，要给他传授窍诀，让他见性。现在很多人都不

明白什么是根本上师。无论是否有名气、有势力，只要能让你开悟、见性，就是你的根本上师！

如果没有达到这个标准，能否把他视为自己的根本上师？若你具足这样的信心，坚信他绝对能让你开悟见性，也可以将他视为根本上师！

然后是传授窍诀。不是谁都具备调伏弟子的能力，这是很难的。合格的上师能恰当地给弟子传授窍诀，前提是弟子要时时亲近上师，让上师了解他。现在有些人认为依止上师之后不必亲近上师，这是错误的。

我之前也说过，末法时期的众生，业障特别深重，都不肯下功夫精进学修，所以没有什么危险！如果真能下功夫，却做不到时时亲近上师，上师也没有时时观察，很容易出问题，很容易走火入魔。这不是闹着玩的，修法不是外在的，是内在的，属于精神上的问题，是很危险的。

上师具备观察、调伏、传授窍诀的能力，并能让弟子见性，这都是很重要的！

先观察再依止，才是如法的。不要盲目依止、盲目崇拜、盲目相信、盲目追随。

现在社会上有很多这样的人，根本不了解，就轻易崇拜、追随、依止。仅仅几个月、几年时间，就生起邪见了，这是非常不如法的！按佛理讲，依止以后是不可以观察的！

观察时，是以善知识的法相——特征来观察的，看他是否具足这些法相。如果具足，他就是上师、善知识，随随便便地相信、追随、依止，是不如法的。《前行备忘录》里讲："随随便便遇到的人，也起不到什么利益的作用。颠倒宣说见解和行为的人，假设把他作为上师来依止，那纯属是魔知识。"

如果随随便便依止一个普通人，不会得到任何功德和利益。"颠倒宣说见解和行为的人"也不能依止。现在疯疯颠颠、伪装成就者的人特别多。若是行为和见解都不符合佛法的教理，就不是佛法。不是佛则可能是魔，为什么还把他当做成就者？为什么还要追随他？

“假设把他作为上师来依止，那纯属是魔知识”，是魔知识，不是善知识。见解和行为颠倒，不符合佛法的要求，跟佛的教理不一致的人，就不能依止。即使神通广大、再有势力，也不能相信、不能追随，因为那是魔知识，依止了他，将来要跟他一起下地狱！所以观察上师，依止一位具足法相的上师是非常重要的！

第二个阶段，如理如法地依止上师善知识。通过观察，找到了具足法相的上师，认为跟他很有缘分，知道他能真正利益自己，这时就要下决心依止。依止后就不能再观察了，否则是不如法的。若此时再观察，疑虑重重，会影响自己的信心，耽误自己的成就，这都是自己的问题，对自己没有好处，所以不能再观察。

依止上师后，要依教奉行。依教奉行指遵从上师、善知识的教导，上师、善知识说一是一，说二是二，否则，就不是合格的弟子。不听话的孩子，不是好孩子；不听话的弟子，不是好弟子。

大乘佛法尤其是密宗，特别强调依止上师的重要性。在显宗，尤其在小乘佛法里，也讲依止上师的规矩。比如《沙弥五十颂》里讲的，除了洗脸刷牙、上卫生间、绕佛塔这三件事，不必请示你的亲教师，其他的事无巨细都要询问、请示上师。上师允许才能做，上师不允许就不能做；上师让走才能走，上师不让走就不能走，要依教奉行。一位具德的上师，对你的一切要求和安排，都是在摄受你、利益你，所以要依教奉行。

依止的时间要足够长，以前很多上师、善知识，包括我们的历代祖师，都是上上根器之人，但是他们依止上师的时间也是十年、二十年，甚至三十年。现在是信息时代，科技非常发达，通过互联网，全球各地都可以零距离、无障碍地沟通交流，跟以前不一样。以前要跋山涉水到上师面前，当面接受他的传授，依止上师善知识需要十年、二十年、三十年的时间，现在不需要这样辛苦了，但依然要长期依止、随时亲近。

依止上师即完全服从他，让你学什么你就学什么，让你念什么你就念什么。按次第、按传承、按要求学修。亲近不是经常去看望上师，经常跟上师聊几句。亲近上师即听闻他传讲的佛法。

作为儿女，不能让父母生气；作为大乘修行人、密乘弟子，不能让上师伤心，要让上师生欢喜。如果忤逆、造业、破坏上师的事业，破坏、染污僧团，上师肯定会生气。如果保护僧团的清净，保护上师的弘法事业，依教奉行——听话，精进学修，上师肯定会很欢喜。能让上师生欢喜，对你来说是最大的功德，也是最大的成就。这样，相续自然会清净，成就自然会圆满，这是不可思议的！现在这样讲，可能你们不理解，到时候就能明白了。

在学修佛法的过程中，上师善知识的重要及恩德，如同一句歌词形容的："上师的功德比天高，上师的恩情比海深！"确实是这样的。一切成就、一切加持都来自于上师善知识，所以一定要令上师生欢喜，不能让上师伤心、难过。

第三个阶段，修学上师的意行。你跟随上师、依止上师、亲近上师，要获得何种利益？就是身口意跟上师学，与上师相应。我们有这样一句法语：说上师所说，做上师所做，想上师所想，身口意要与上师相应。这样自然就能成就、圆满。最后，自相续就会获得与上师无二无别的修行境界，与上师的相续融合。

依止一位具德的、具足法相的上师，对自己的今生今世乃至生生世世的利益不可估量！比如我们依止上师如意宝，去喇荣之前，可以说是很坏的人，依止了上师之后，别的暂且不说，上师厚德载物的高尚品德，深深地感染了我们，我们也逐渐变成了良善之人。一切都源于他的感染力，也可以说源于他的磁场，这是千载难逢的师徒情缘。有这样一句成语："江山易改，秉性难移。"一个人的秉性很难改变，但是我们依靠具德的上师或大成就者，就可以改变，可以把恶劣的品质都清除掉。这非常重要！

我们在学佛修行的过程中，所获得的加持、功德，全部

来自于上师，在此不多赘述。

依止上师之后，最初要模仿他。他怎么做，自己就怎么做，学他的人品，学他清净的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧，依止上师的目的就是学这些功德。你喜欢这些功德，依止了具足这些功德的人，也发愿跟他一样，成为具足殊胜功德的人。

最终要与上师相应，与上师无二无别。上师有色身、法身，我们每天都在修上师瑜伽，最终目的是要与上师的法身无二无别，就是与自己的自性无二无别，这叫回归自性。

上师瑜伽是一种殊胜的引导，以此法门修行，最终会见性。虽然你的自性从未离开过你，但是你却总是寻而未见，恰恰是因为佛性始终跟我们在一起，从未远离，所以我们无法见到它，亦如眼睛看不到睫毛一样。我们通过上师瑜伽，跟上师的法身无二无别，以这种方式，最后与自己的自性无二无别——明心见性，回归当初。

《前行备忘录》中讲：若是没有得到上师的密意，而只是在行为上（在表面上）学修，显然就成了诈现威仪（表面上伪装、欺骗之意）。我们平时在表面上看似很清净、很有境界，但内心却很肮脏，一点也不清净。因此我们一定要得受上师的密意，随后再学修其行为。

这样，先观察，遇到了、找到了一位具足法相的善知识，并且能随时亲近他，他也能给我们指导、解决问题，就不要犹豫，可以下决心依止。依止上师的时间要足够长，一定要依教奉行，如理如法。最后学修他的意行，最终获得与他同等的境界。

第二个主要的因是具足信心。信心是一切成就、一切加持的来源。学修皈依的时候讲过，信心有三种。

第一是清净信心，指我们对佛法及其无漏的功德生欢喜心。我们对寺院、对佛法僧三宝及上师善知识生欢喜心，就是清净信心，但是最根本、最主要的是对无漏的功德生欢喜心。

我们对打坐、上课、闻法有没有欢喜心？一说打坐，就

很欢喜，这样打坐才会有效果；上早晚课生欢喜心，迫不及待地想上课；闻法时也很欢喜（虽然我是个凡夫，但讲的都是佛法，都是真理），这些都叫清净信心。有了这些欢喜心，才能得到闻法的功德，才能获得加持。所以，清净信心很重要。

第二是欲乐信心。不只是喜欢，还想获得这些功德，自己也想成为像佛菩萨、上师那样伟大的人物，有这种发心、欲望，就是欲乐信心。

第三是胜解信心。深信自己只要努力、精进，同样可以成佛、成菩萨，与具德的上师善知识一样，能普度众生、利益众生。因为自己也有佛性，只要努力学修，佛性就可以显现。如果佛性显现了，自己也是佛，对这个道理坚信不疑，这叫胜解信心。

这三种信心都是我们学佛修行的动力。现在很多学佛人开始时有点新鲜感，所以很精进，但过了一段时间，新鲜感过去后，就没有动力了。这说明缺乏三种信心，好比一辆汽车没有发动机或发动机出了问题，就无法启动。所以，要反复观察自己，如果有问题，就要寻找问题的根源，是不是发动机——信心出了问题？这是很重要的。为什么说信心是一切加持的来源、一切成就的根本？就是因为这个——没有信心就没有修行的动力。

第三个主要的因是学佛修行要具备条件。比如，生活上不能堕入两边，条件太优越、太富裕了，不利于修行，所以保障基本的生活条件就可以了。在我们这里，大家的基本生活条件都具足。

有些居士，尤其是一些出家师父到我们这里来，仅仅住几天或住很短的时间就下山了，因为觉得这里条件太差了。虽然山下的寺院条件都特别好，但学佛修行不是享受。

对此我有深刻的体会。以前在喇荣，大部分人生活条件都特别差，但是有一些其他寺院送来的“转世”，你们称之为活佛的人，条件至少比我们好。当时，上师如意宝特意为那些活佛成立了一个学习班，叫活佛班，大概有五六十人。

有些活佛跟我们关系很好，经常会有来往，表面上看他们也很精进、很用功，几乎不浪费时间，但是他们的学修成绩并不是很好，竟然没有一个人考上堪布。对此我很纳闷，也思考了很长时间，最后得出的结论是，他们的条件好、事情多，因此耽误了学修。

所以，我告诉年轻的出家人，第一，条件不能好，钱不能多；第二，事不能多，不能有琐事扰心，这样可以专心学修。否则，会影响成就。

若是条件太好了，吃的好，肯定吃得就多，早上吃，中午吃，晚上忍不住还要吃，这样容易犯困，爱睡觉。再者，若是条件好，睡觉的地方比较舒适，躺下就不愿意起来。睡得太舒服了，虽然早上时间到了，还是不想起来。住的地方太好，里面有很多摆设，今天擦擦这个，明天又擦擦那个；今天摆弄一下这个，明天又摆弄一下那个，时间不知不觉就溜走了。光阴荏苒，时不待我！所以修行人条件不能太优越。

当然条件也不能太差，不能连基本的生活条件都没有保障。释迦牟尼佛曾经和外道修行者一起苦修了六年，后来瘦得不像样子。外道认为成道是通过苦修——少吃少喝，甚至不吃不喝，夜不倒单地修，才能解脱。后来佛醒悟过来，知道苦修是不能获得解脱和成就的，所以远离了他们而修行，最后获得了成就。

佛陀也是给我们后学者现身说法，让我们明白单纯的苦行是不能成就的。后来佛陀吃了东西，也喝了牛奶，身体才恢复了，有了打坐的力气，到了菩提树下入座，终于成道了。后来外道的那些师父就诽谤佛陀，也不愿意亲近佛陀，质疑他获得的成就。他们认为若舍弃了苦修，不可能获得成就。虽然这是历史，但由此我们应该明白，单单依靠苦修是不能成就的，所以基本的生活条件还是要有保障的。

我们讲加行的时候讲过，暇满的人身非常难得，为了能更好地学佛修行，可以保护自己的身体。密宗里讲，我们的身体是一座坛城，可以供养。生活不堕两边，要保持中庸，这也是很重要的。

此外，其他学佛修行的条件和机缘也很重要。现在我们这里所有的条件都具备，比如在实修中心，既有基本的生活条件——吃穿住用样样俱全，还有佛法。每天都可以听闻佛法、修持佛法，所有的课程任你学、任你修，环境优美，无人打扰。唯一差的是自己太差劲了，每天得过且过、一切错过，总有一天你一定会后悔的！

我经常跟大家讲，这样的机缘和条件都不会长久，所以大家一定要珍惜每分每秒。现在正是给自己充电、加油的大好机会，尽可能地利用一切时间和精力给自己多充电、多加油。虽然要面对种种对境、违缘，但当你充足电、加满油后，肯定会跟其他人不一样。若是不珍惜机缘，将来一定会后悔的，所以希望大家都不要虚度光阴，不要懈怠懒惰，要精进认真学佛修行。

学佛修行是个人的事，跟道场没有关系，跟我没有关系，跟别人没有关系，跟同修也没有关系，都是自己的事。俗话说“个人吃饭个人饱”，你自己吃饱了，别人都饿了，你也不会饿。

你们学佛修行好像是为了面子，好像不好好学佛修行就没面子，好像是为我、为寺院、为同修而学修的一样。错了，这都是自己的事！

以上讲了三个主要因：第一依止善知识；第二具足信心，信心来自明理，首先要明理，明理很重要；第三是生活即学佛修行的条件，不堕入两边，保持中庸。这三点很重要。

[illegible]

[illegible]

学佛修行的过程中，第一，不能失去对上师、善知识的信心；第二，不能失去菩提心的修持；第三，不能失去持戒的决心。此三点非常重要。

第一，不能失去对上师、善知识的信心。前面我们讲过，依止上师前要先观察，但不能以自己的分别念观察。佛经里讲了很多关于上师善知识的法相及不共的功德，以这些标准来观察衡量，若认为遇到的是具德的上师善知识，就可以依止——以身口意依止。身口意都不离上师的教言与安排，最终，身口意要与上师善知识相应。在此过程中，不能失去对他的信心，一旦失去了信心，就不可能得到真正的摄受，更不可能得到任何加持。

对上师三宝要具足三种信心。

其一、清净信心。通过观察，对上师善知识生起了清净信心，他无漏的功德感化了你，之后他的一些示现对你来说都是一种摄受，让你欢喜。

其二、欲乐信心。内心满怀追求和欲望——希望自己获得与上师善知识同等的成就，上师善知识所具备的无漏的功德都纳入自己的相续中，希求自己同样具足这些功德。这叫欲乐信心。

其三、胜解信心。深信自己与上师善知识、佛，都是同一个自性。从佛性的角度来讲都是平等无二的，坚信如果精进学修，也可以成佛，佛性可以显现。佛性显现了就成佛了。这叫胜解信心。

然而有些人总是妄自菲薄，觉得佛太伟大了，上师境界太高了，自己肯定不能成为佛那样功德圆满的人，不能跟上师一样，达到那样的境界……不能这样想，这是一种懈怠，也是缺乏自信的表现。从自性清净的角度讲，我们和佛、和上师都是平等的，差别在于，佛、上师的断证功德已经圆满

了，我们还没有。如果我们精进学修，断证功德也可以圆满，也可以成佛。要有这个信心，这叫胜解信心。

还有些人却又妄自尊大，本没有修行，却自诩能成佛，声称自己样样精通，很多凡夫就是如此。想成道要有自信，但自信从何而来？若非从明理中产生，不是以智慧观察而得来的叫傲慢。盲目地自赞自夸，就是傲慢。自称“我行”“我能”“我最棒”，是否有可靠的依据？否则凭空自夸毫无意义。

你能征服自己的内心和烦恼，能战胜自我吗？不能，你并没有办法做到这一点。佛法里讲这都是自高自大，都是傲慢心，这是成就最大的障碍。我刚才讲的信心，是通过观察而获得的，有可靠的依据，因为每个人都有佛性，但有些人不懂什么是佛性。

有的人问：我有佛性吗？当然有。那什么是佛性呢？即功德能学，过患能改。我们都有亲身的体会，虽然我们目前还不够精进，但是也学到了一些功德，这说明功德是可以学到的；虽然我们还不够精进，但是多多少少也改掉了一些过患，这就说明过患也是可以改掉的。功德能学，过患能改，这个本能就叫佛性。

功德为什么能学？过患为什么能改？因为不离大空性，所谓大空性就是佛性。无论是大空性，还是佛性，是每个众生都具备的。佛在《华严经》中讲：“奇哉！奇哉，一切众生皆具如来智慧德相。”意指一切众生都有佛性。佛告诉我们人人都有佛性，都可以成佛。一定要有这种自信，这叫胜解信心。

在学佛修行的过程中，不能离开上师善知识。在依止上师善知识的过程中，不能缺乏这三种信心。要有清净信心，要生欢喜心，不是因为上师、善知识的势力雄厚，不是因为他的相貌庄严，而是因为他有很多普通人所没有的功德，这都是需要观察的。

他有清净的戒律，即分辨善恶和取舍善恶的能力，这是普通人所没有的。我这里讲的普通人，包括世间那些位高权

重的人，他们不但没有这些功德，反而还做引火烧身的恶业，通过吃喝嫖赌、坑蒙拐骗等手段谋取利益。然而“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到”。善恶因果是自然规律，无论到何时，都不会有丝毫的虚假。所以我们不能与因果律背道而驰，一定要做善事，种善根，结善缘，将来命运肯定错不了，将来肯定能获得安乐。

有些人根本不信善恶因果，前面我是针对他们讲的。现在针对的是虽然相信善恶因果、但没有分辨善恶和取舍善恶能力的人而讲，他们虽然相信善恶因果，也想断恶行善，但因为缺乏分辨善恶、取舍善恶的能力，搞来搞去，最后像个无头的苍蝇，茫然而不知所措，这样的人也很可怜。

我刚才讲要受持清净的戒律。戒是不允许做的，即断恶；律是要求必须做的，即行善。也可以这样解释戒律，当然，也不能一概而论。清净是指正确无误。分辨善恶，知道什么是善，什么是恶，对于善恶能无误察觉，这是一种智慧。若是不懂佛理，怎能分辨善恶、察觉善恶？取舍善恶也是一种智慧和能力！这叫清净的戒律。

有无伪的慈悲心，就是慈心和悲心，即没有任何虚伪、发自肺腑地慈悲一切众生——给予众生安乐，拔除众生痛苦，从心里接纳、包容一切众生。这是很不容易的，如果没有智慧，怎么能从心里接受、包容一切众生？不可能做得到。

还有广大的智慧，这种人无论是在顺境还是在逆境中，无论是在天堂还是在地狱，都不会迷茫；即使暂时面临巨大困难，情绪再低落，也不会失去目标和方向。这种人是非常有希望的，因为无论如何，他都不会失去目标，不会失去方向。

他具有如是等等无漏的功德，之后你会被摄受、被感化。当你真正生起了信心，了知他这些不共的功德，有了这种观察力，了知了孰轻孰重，这时对你来说，上师的一切的一切，言语行为等等，都是清净的。只要看到他、听到他、忆念他，都会生欢喜心。这是一种清净信心。

我们要具有清净的欢喜心，不能失去信心。如果已经对

自己的上师或善知识失去了信心，却还留在他身边依止他，是没有意义的！因为你在他那里不可能得到任何加持和摄受。不珍惜上师的人就是身在福中不知福，所有的人都是这样。

这是第一，不能失去对上师、善知识的信心，这点很重要。信心可以培养，如果没有信心就要培养信心，多听多看上师的功德。有的师徒可能有宿世的缘分，无需观察自然就会生起信心，有些则缘分略浅，那就需要观察，也需要培养信心。

第二，不要舍弃菩提心。我们有幸值遇佛法，而且是大乘佛法，大乘佛法始终不能离开菩提心的摄持，否则不可能得到大乘佛法宣讲的功德利益。菩提心指世俗菩提心和胜义菩提心，至少要有世俗菩提心，即愿菩提心和行菩提心。在你的相续中产生了愿菩提心和行菩提心，才算进入大乘道。

大乘道的开端是资粮道，并且是资粮道中的小资粮道。小资粮道的标准是愿菩提心和行菩提心。这不是特意发出来的，而是自然生起了愿菩提心和行菩提心，以此标准，可以衡量已经入大乘的小资粮道之人。

还有胜义菩提心，即证悟大空性的智慧。资粮道和加行道，都属于凡夫地。在资粮道和加行道也可以有胜义谛的菩提心，但只是相似的，不是真实的。资粮道和加行道的大乘修行人，有真正的世俗菩提心。在他们的相续中，所发的愿菩提心和行菩提心是真实的，不是相似的。

之前我们通过仪轨发愿菩提心和行菩提心，在这个过程中，我们通过发愿，在心里立下誓言，这些还只是相似的，不是真实的。当进入了大乘道，在你的相续中真正产生了无伪的世俗菩提心时，即处于资粮道和加行道时，就是真正的世俗菩提心。此时你具有的胜义菩提心还是相似的，不是真实的。当进入大乘见道以上，成为圣人时，才有真正的胜义菩提心。

总之我们都不能离开菩提心，否则就不是大乘佛法。《修心七要》里主要讲的是胜义菩提心和世俗菩提心，我们要依此观察自己。

佛法包括人天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘、密乘，我们选择的是大乘，如果没有菩提心，就不是大乘佛法。我们念经、持咒、闻法、修法等一切行为和善事，如果没有菩提心的摄持，都不是成佛之因。所以对于我们来说，发菩提心非常重要。如果连世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心都没有的话，想成佛很难，几乎是不可能的。

我们所做的这些善事，都要有菩提心的摄持，比如有世俗菩提心的摄持，是成佛的远因。远因是间接成佛之因，不是直接成佛之因。

更重要的是要有胜义菩提心的摄持，百日共修期间也有这方面的学修内容——学习《定解宝灯论》，这个相对来说有点难。很多人对此没有兴趣，觉得这与自己成佛和解脱无密切的关系。其实不然，如果没有胜义菩提心的摄持，我们持咒、念经、闻法、修法等都不能成为成佛的直接因。有空性的见解，即有胜义菩提心的摄持，才可以成为成佛的直接因。

大家应该以这些标准来衡量自己，就知道自己到底有几斤几两，有些人总觉得自己学佛修行这么多年，怎么还没有解脱，还没有成佛？因此对自己失去了信心。不明理就会这样，如果明理了，以这些标准衡量自己，就会知道，虽然学佛修行了很多年，念佛、持咒、诵经、打坐等，做了很多善事，做了很多功德，但是都没有菩提心的摄持。不要说胜义菩提心，连世俗菩提心都没有。

没有菩提心的摄持，怎么能成为成佛的因呢？不是成佛的因，也不能成为解脱的因。如果明理了，就不会产生邪分别念。如果自己能观察到，就知道问题出在哪里，也会有解决的方法。

第三，我们在学佛修行过程中，对持戒的决心不能动摇。我们对所受持的居士五戒、比丘（比丘尼）戒，沙弥（沙弥尼）戒、菩萨戒、密乘戒，决心都不可动摇，守护誓言是最重要的，也是最难的。我们在立誓或承诺时都很随意轻松，但是，要真正做到决心不动摇，甚至用自己的生命守护誓言，

是最难的。

此处讲的第三个“不能失去”就是不能失去决心，无论是顺境还是逆境，无论是否在上师面前，无论是否跟同修在一起，无论身边是否有人都一样，无论何时都不能动摇自己的决心。

我经常跟寺院的出家人讲，无论何时，都要守护戒体，如同守护自己的心脏和眼珠一样，能这样守护戒体，是非常重要的。密宗强调以守护誓言让自己的相续清净并获得悉地，破坏誓言是不可能获得悉地的。

也许有些人自认为境界高，开始修空性了，没有什么可取舍的，白狗和黑狗咬出的血都是红的，所以善恶都要放下，但放下并不是放弃。

莲花生大士说过：你的见解比虚空高（见解与佛相近），取舍因果比面粉还细（要断一切恶、行一切善）。空性和因果是不矛盾的，越接近空性，取舍因果越严格。佛教中经常说“空悲双运”，在空性中产生大悲心。同样，在空性中才能彻底了知因果规律。这些细微的因果规律，除了佛，谁都无法真正明白。

只有真正证悟空性，如如不动时，才能真正明白因果规律，因果规律即是自然规律，简单地说：种瓜得瓜，种豆得豆——播下了瓜的种子，不可能长出豆子。

受持戒律、守护誓言非常重要。我经常跟大家讲：佛法的核心是智慧，佛法不离智慧。戒律和誓言都是活的，如果能真正明白和掌握这个道理，并具有智慧，守护誓言、守护戒体都不困难。但是对于有些人来说很难，他们经常做破坏誓言的事，做失毁誓言的事，经常明明受持了戒律，却又做违背戒律的事，这都是因为缺乏智慧。

佛法讲戒定慧三学，三学都不能独立运用。如果没有定和慧，只是学戒，无法圆满。受持戒律太难，守护誓言太难，取舍善恶太难，都是因为没有定学，没有慧学。如果有了定学、慧学，就不难了。

只有定学，也无法圆满。现代社会流行灵修班，提倡灵

修，世间人及一些学佛人，都特别喜欢冥想——禅定，但若是没有戒学和慧学，只靠禅定是不可能圆满的。

末法时期，世人都不肯用功，坐下来冥想一会儿，粗大的烦恼、分别念稍微停息了一会儿，就感觉很好很舒服。其实这都不算什么，是平时太散乱、太复杂了，通过一些外在的因素和引导方式，让情绪稳定下来，内心的繁杂暂时得以缓解，好像进入了佛的状态，已经成佛了一样。不是的。只靠禅定是不行的。

有些人上早课晚课时也冥想，或进入禅定，这样能进入禅定吗？即使真能进入禅定，也不是好事，对修行非常不利。

我们修大圆满正行时，传承上师有一种教言，也可以说是一种特殊的修持方法：心没有地方安住就先不安住，如果真的见性了，心有了落脚的地方，才可以安住，但是时间也不能长。随时随地、暂时的安住，才能真正体会到本来的宁静、本具的祥和，时间长了容易乱，又会是另外一种状态。所以，现在你们以思维、观想为主。

因为还没有真正生起定解，没有明白道理，这样冥想、寻找，所得到的宁静并不是本具的宁静，祥和也不是本具的祥和，可能只是粗大的烦恼稍微停歇了一下，获得了些许不同的感受。其实连无想禅都很难达到。所以大家不要着急修禅定，慢慢来，先有足够的闻思，把理论掌握好，道理弄明白，搞清楚，才是最重要的。

只有禅定也不行，禅定不能离开戒律和智慧。智慧也同样，没有戒律和禅定，智慧从何而来？若无戒律与禅定，那只是知识，还是分别念。《大圆满愿文》里讲："寻觅修行自己徒劳困，缘法修习延误入樊笼。"这都是修行的过患。

我们常常说转识成智，怎样才能将知识转变成智慧呢？要靠禅定的力量。没有禅定的力量，知识无法转变为智慧，烦恼更无法转为菩提。很多人喜欢说烦恼为菩提，但要有这个能力——戒定慧。

汉地的学佛人都特别喜欢禅定，也都特别重视禅定。刚刚讲了禅定离不开戒律，《入行论》中讲，戒律，即内心清

净。内心清净才能定下来。戒律就是清净，通过戒律，我们能正确无误地取舍善恶，这样相续自然就会清净，相续清净，才会产生禅定的功德，禅定之后就是智慧。显宗讲，从戒律中产生禅定，从禅定中产生智慧，戒生定，定生慧，这个次序是不变的。

在密宗，尤其在大圆满中既有定中生慧，也有慧中修定。但慧中修定是特殊的根基，特殊人可以慧中修定，先开悟见性，在这个过程当中受持戒律，修持禅定，这样更轻松、更容易、更迅速。但普通人还是要定中修慧的，一般人都属于这种普通的根基，这种比较难，一定要下大功夫才能成就。

这是第三，持戒的决心，受持清净的戒律。修行人要自律，若能自律，就没有当面和背后的差别，没有顺境和逆境的差别。无论顺境还是逆境，都会有把握不住、失败之时（这是另外一回事，是自己的问题），但无论怎样都要受持戒律，没有当面和背后的差别。因为相信因果——行持善法可以享受快乐，造作恶业会感受痛苦，因果是自己的事，所以有没有人看着都一样。

受持戒律很重要，我们的实修中心和山下小组都要严格遵守戒律，清净会从戒律中来。在山上，在实修中心，大家都严格受持戒律，道场自然就清净。我建道场，建僧团，始终强调戒律。山下的小组也一样，如果都严格遵守戒律，小组自然就清净了，有正知正见的人都会被吸引的。我们要结缘更多的人，严格遵守戒律，本身就是一种结缘方式。

我们学佛修行的目的是为了普度众生，帮助他人，如果自己严格遵守戒律，自相续清净，就能感染更多的人，使这些人也变得清净，也变成严格受持戒律之人。如果以盲引盲，或自己不清净，亲近你的人自然就不清净。无论是居士还是出家人，尤其是出家人，出家的目的是帮助、利益他人，度化众生，那么首先要严格受持戒律，这需要串习。

也许有些人觉得在道场、在上师身边，可以放松、随便一点，将来真正帮助别人时，度化众生时，再严格要求自己，严格遵守戒律，不可以这样。应该现在就严格要求自己，这

样反复地串习，将来就稳定了，就有定力了，真正走进了红尘，真正度化众生时，遇到对境，遇到问题了，才能感化他人，他人也不会影响你。

如果定力不够，到时候发心虽然很好，想帮助他人，想普度众生，但是跟凡夫接触时间长了，来往多了，倘若你不能感化他，就会被他转化。如果你无法摄受他，就会受他影响，甚至受他操控。这样就要造恶业，一起搞轮回了。多可怕啊，真的不能这样啊！现在就开始严格要求，学佛、出家是自己的选择，既然选择了这条路，就一定要表里如一，一定要严格要求自己。戒律是根本，受持戒律是最重要的。

我刚才说了，戒学功德要达到圆满，要依靠禅定和智慧。刚开始时没有禅定，智慧也不够，戒律是一种约束，是一种束缚，甚至是压力。但是没有办法，只能这样，等到定学修得差不多了，在你的相续中产生定学的功德了，慧学的功德也产生了，这时的戒律不再是约束，不会束缚你。戒律是活的，不是束缚，严格受持戒律，会很自在，还不会破坏戒律。现在持戒是种约束，当你真正有定学和慧学的功德时，你是自由的。

真正有了禅定——心如如不动，有了智慧——心了了分明时，没有压力，是全然放松。之前都是放逸，不是放松。到那时你是自由自在的，像歌中唱的：跟小鸟一样自由自在地飞翔。

其实最大的敌人是自己的内心，是自己的内心束缚了你。谛洛巴上师跟那若巴说："孩儿啊，这些显现不会束缚你，执著才会束缚你。"如果执著，这些显现就会束缚你；不执著，这些显现就不会束缚你。

我们被束缚在一个笼子里，这个笼子是我们自己的分别念、妄念。把笼子打开，不打妄想，不分别了，整个虚空会任你遨游。

我在百日共修时讲，整个法界都是你的家，所有的众生都是你的家人。有时候我们出差，时间长了就会想家，回到家里才会舒服，才会放松。

其实这是分别，到哪里都是一样，地狱是你的家，天堂也是你的家；极乐世界是你的家，娑婆世界也是你的家，处处都是你的家。

[illegible]

今天继续讲解《修心七要》。

[illegible]

修行想获得成就，就要在一切时、一切处、一切对境中，身口意不离善法。我们都在思维暇满难得、寿命无常，如果能将这些道理真正弄明白，就不会懈怠。只有这样，才能做到身口意不离善法。

人身难得，尤其是暇满的人身非常难得，可以通过因、喻、数这三个方面进行思维。

因。我们想再次获得暇满人身，需要有世间的正见，即深信轮回因果。但是，现在以智慧观察自己，我们学佛这么多年，甚至出家修行这么多年，到现在还没有真正对轮回、对因果生起定解。生起定解是非常不容易的，不是随随便便就能得到人身的。

以前我在汉地听到过这种说法，动物来世还会做动物，人来世还会做人。不知道这种说法有何依据？事实并非如此！无论做动物，还是做人，都是有条件的，不可能随随便便就变成动物，也不可能随随便便就做人。

投生为人的第一个条件是具有世间的正见，这是很难的。我思维人身难得的时候，心里有些害怕：连基本的世间正见都不具备，或者时而有时而无。在此正见的基础上还要断十种恶，行十种善。大家可以对照自己，自己有没有断十种恶，行十种善？

很多人都没有做到，却还在分别："我修密宗、修禅宗、修净土……"根本没有资格，也可以说还没有到讨论这个问题的时候。断十种恶，行十种善，都属于世间的正见，连这样的功德都没有。杀生、偷盗、淫欲，断了吗？妄语、绮语、恶语，断了吗？贪心、害心、邪见，断了吗？没有吧！

贪心，总想得到这个，得到那个；总想占这个便宜，占

那个便宜。害心，没有断吧？尤其对自己不太好，或者伤害过自己的人，有没有存害心？邪见，有的人邪见太重了，即使已经学佛了，还在那胡思乱想，该想的不该想的都想，相续也太不清净了，那些琐事跟你有什么关系？这种人邪见特别重。我们这样一观察、一衡量就知道，很多人甚至连世间的断十种恶、行十种善都没有做到。

第二个条件是殊胜的缘。想得到暇满人身，只有愿还不够，还需要有福德。谁都有愿望，很多人都喜欢做各种各样的白日梦，但是很难实现。想实现要有福德，上供下施等。

我们连这些基本的功德——属于世间的、普通凡夫也可以具足的功德都没有，还自称修净宗、禅宗、密宗，我觉得讲这些为时过早，还是先打好基础再说吧。

我们最好的打算是即身成佛，如果不能实现，临终往生也可以。如果连这个都做不到，那来世一定要得到暇满的人身，还要遇到佛法，遇到善知识，继续学习、修行，这样才有超脱轮回的希望。

若不能即身成佛，不能临终往生，堕落就堕落，爱怎样就怎样……不能这样自暴自弃！即使没有即身成佛，没有临终往生的把握，但若是有来世得到暇满的人身，继续修行的把握也可以。我们太好高骛远了。一失人身，万劫不复——一旦失去了人身，再也不会得到了。

喻。佛在经中有几个比喻，今天我们只讲一个：往光滑的墙壁上撒一把豆子，会不会有一粒豆子，有一次停留在墙壁上呢？这个成功的概率特别小。若不相信，你可以用一天的时间试一试。我们可以给你安排一面光滑的墙壁，也可以给你准备几把豆子。你一天不吃饭，不停地撒，也不会有一粒豆子停留在光滑的墙壁上的。

这都不是闹着玩的，佛不是在给我们讲笑话，这都是真理，都是事实。再次得到人身真的非常难。我刚才讲因缘时，大家都觉得太难了，有点失落。确实是，这是佛给众弟子讲的比喻，不是我们编的，在佛经里能查到的。若不相信，可以去翻《大藏经》。我们这里也有汉文《大藏经》，可以给

你几天的时间，一卷一卷地翻。

还有几个比喻，一个比一个难。可以想象，通过这个比喻可以说明，根本没有机会再次得到人身，尤其是对于一般的凡夫和习气重的人来说，再次获得人身很难。

数目。地狱众生的数目，如同整个大地的微尘。即使手中一把土的微尘数量，我们用几个月也数不清，更何谈整个大地的微尘数量。这里形容地狱众生的数目数不胜数。若六道轮回的众生都聚集到一起，只能找到地狱的众生，找不到其他道的众生，不停地寻找，一百年也找不到。众生无边，但是大部分都在地狱里。

下地狱特别容易，现在一说下地狱都胆战心惊，其实没有什么。你曾经下过地狱，未来也会下地狱，有什么可大惊小怪的！如果不抓住这个机会精进修行，将来还会下地狱的。

人道众生的数目犹如指甲上的微尘，可指甲上几乎没有微尘。其他道也是一样，天界的众生也少，阿修罗和旁生稍微多一点。

数量排在第二位的是饿鬼道的众生，第三位的是旁生道的众生，接下来是阿修罗，最少的是人和天人，如指甲上的微尘，寥若晨星。

也许有人会觉得只有藏地地广人稀，汉地的每个城市都人山人海。我们初到汉地时，非常好奇哪来这么多人。有个藏民第一次到成都，看到四处都是人，一拨一拨的，还以为是刚刚散会出来呢。虽然目前全世界有六十多亿人口，但跟其他道的众生相比，数量不值一提。

在座的同修都会说暇满难得、人身难得，却不懂为什么难得，还是没有明白。我们学佛，参加百日共修，就要搞清楚、弄明白这些，之后相续中才会产生定解或智慧。这种智慧具有遣除无明和烦恼的能力，即对治力，否则不可能！

我们也会说暇满难得、人身难得，但都是纸上谈兵。怎么难得，都没有明白，没有深信。相续中更没有产生定解，所以改变不大。

百日共修期间，学修了十天的暇满难得，一年期加行，

将近学修一个月的暇满难得，三年期加行大概学修一年的暇满难得。无论修十天，修一个月，还是修一年，我们的相续都没有太大的变化，就是因为没有真懂。

有些人感觉自己懂了，已经能讲出来了，其实并非如此！能讲出来也不代表真懂。如果对这个道理还没有产生定解，就是不懂！定解是智慧——明白了、懂得了，就是智慧，这叫定解。有了定解，才可以遣除相续中的烦恼和邪念，我们的相续才会有变化。无明变成智慧，烦恼变成菩提，这叫相续变化了。若是相续没有变化，就是没懂。

如果对暇满难得的道理产生了定解，怎么会懈怠？只有这样，才能做到在一切时、一切处、一切对境中，身口意不离善法。我们现在的状态是懈怠、不精进，得过且过，最终一切错过。

百日共修已经接近了尾声，有些人还盼着快点结束，一天天地数天数。你是不是早就成就了？或者已经快成佛了？不然盼什么呢？为什么不精进？就是没有弄明白暇满难得和寿命无常的道理。

暇满的人身是解脱的机会，非常稀有、千载难逢。世人常说千载难逢，其实都是夸张的说法。我们今生能得到暇满的人身，才是真正千载难逢的机会。暇满人身就是解脱成佛的机会，千万不能错过，这叫珍惜人身、珍惜暇满人身。珍惜不能仅仅停留在口头上，空说百遍千遍也无用，不浪费才叫珍惜，让自己解脱，到达彼岸，成佛度众生，没有错过这个机会，这叫珍惜暇满的人身。

还要真正理解寿命无常，想解脱，想成佛，却没有紧迫感。不能再等了，因为必死无疑。这一点大家都能接受，有生就有死，都能明白，但是死期不定啊！旧噶当派的格西们讲寿命无常的三大根本。

第一个根本是必死无疑，除了过去那些追求长生不老的极度愚痴者，其他人都明白并接受必死无疑，有生就有死，最终都将死亡，都要离开这个世界，对此毫无疑问，必死无疑是这个意思。

第二个根本是死期不定，这是很难发现，也很难解决的问题。我们修行不精进，总是得过且过，就是因为不相信死期不定，也没有认真考虑过死期不定，这是我们的思维观察能力差，或思维观察得不够，如果仔细思维观察，这并不是特别难懂的一个道理。

死期是不确定的，谁会先离开这个世界？是年轻人还是年长者？是健康者还是患病者？ 是今天还是明天？ 是今年还是明年？ 谁都无法确定。今天在座的有几百人，谁能确定？有些论典里讲，难道你跟阎罗王、狱卒是亲戚？难道他们给你通风报信了？否则凭什么确定自己今天不会死，今年不会死？无法确定，这叫死期不定。这个问题很难发现，很难解决。

对于学佛人，对于修行人来说，这是最关键，也是最要紧的。死期是不定的，修行好的，无论是印度、藏地、还是汉地的那些大德高僧、成就者们，主要修的都是死期不定，然后对这个道理产生了定解。

我们举个例子，密勒日巴之所以不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，一心一意地求法，就是因为懂得了死期不定这个道理，他才会分秒必争地修行。再看看我们，每天二十四个小时，吃饭睡觉就占用了大部分的时间，你们算算，十几个小时已经没有了，只剩下几个小时。

现在百日共修节奏很快，时间安排得很满。尽管这样，一天观修四座，不到四个小时。以前晚课一个多小时，现在还不到一个小时，速度越来越快，一年比一年快，我在外面听着，这速度也太快了，根本就没有思维和观想的时间。有一些老出家人、老居士也许能适应，新人根本没有观想和思维的时间。这样也不到一个小时，加起来是四个多小时；加上接传承一个多小时，加起来有五个多小时；晚上如果有我的课，一两个小时，这样有六七个小时。

其他的时间呢？就算学修七个小时，还有很多空余时间，主要是睡觉、吃饭。如果能将吃饭、睡觉转为道用也可以，但是谁有这个功夫呢？吃饭不起恶念，不生起嗔恨心，就已

经"阿弥陀佛"了。去斋堂打饭，觉得别人态度不太好，就开始生气，气得连饭菜都咽不下。

人和人的习气也不一样，有些贪吃的人，一看到斋堂有馅饼、鸡蛋等有营养且美味的东西，贪心就生起来了，一定要多拿点、多吃点。不生烦恼，不起恶念，就已经不得了了，谁能转为道用呢？

晚上睡觉，有的人做梦都不闲着，在梦里造恶业骂人。有些人虽然没有做梦，但是睡得像死了一样，早上起不来，睡过头了，这样一天的时间就没有了。

死期不定，分秒必争，少吃一顿饭，少睡一两个小时，不会有事。现在的人毛病多，觉得要多睡多吃，而且要吃好，否则对身体不好。其实，如果你的精神充足，根本没问题。

以前我在喇荣学修时，睡得很少，习惯晚上很晚很晚才睡觉，十二点，有时一两点钟才会睡，十二点之前几乎没有睡过觉。以前藏地晚餐晚，九十点钟才吃饭，然后收拾一下，再看看书，睡觉时就十二点多了。早上四五点钟就要起来，六点钟起来是最晚最晚的了。如果六点钟再不起来就要迟到了，要上课了。之前我们还要背偈颂、看书，四五点钟就起来，一天只睡三四个小时。现在跟你们学坏了，有午休的习惯了，不午休就感觉不太舒服。以前哪有午休啊，都没有听说过。

那时吃的食物非常不好，几乎没有蔬菜，后期才吃到一点。之前没吃过鸡蛋，快离开喇荣的时候，有一位堪布同学，学会了吃鸡蛋，叫我去他房间，说有好吃的东西。我们这里不养鸡，也没见过鸡蛋，他说这是鸡下的蛋，可以吃。他之前吃过，已经习惯了，煮熟就吃了。可我恶心，吃不下就没吃。后来有一天，他又找我，让我吃鸡蛋，我吃了一点点，后来慢慢就习惯了。

之前没吃过鸡蛋，也没吃高营养的食物，但身体棒棒的。色达的冬天特别冷，比这边还冷，藏地最冷的时候是十一月份、十二月份，那时我可以裸露着手臂，根本没有感冒过。

后来到汉地之后，条件太好了，身边侍候的人也多了，

给我吃这个吃那个，就吃坏了，毛病也多了。不能着凉，着凉就会感冒，还得早点休息，否则身体支撑不了，可能会难受，就是学坏了，也可能是心理作用。

你们大部分是城里人，从小生活环境和条件都很好，所以有这些习惯，现在，大殿里铺了很厚的地毯，上面又铺了一块纯毛地毯，可有人还拿着厚垫子。你们对自己这么好，不是好习惯。有太阳不行，下雨不行，刮风也不行。总是拿着伞，几滴雨落到身上又能怎样？也不是纸盒做的。

天气好了还不行，怕晒又拿着伞，多麻烦啊！我们以前在喇荣学习，经常刮风下雨，全身都会淋湿的。我在喇荣的时候哪有伞啊，都没见过伞。那个时候喇荣条件也不好，有时在外面草地上上课，太阳实在太晒，特别热的时候，就把披单放在头上当帽子遮阳，这样会好一些。

主要在讲寿命无常，因此，学佛要分秒必争，克服一切艰难困苦、严寒酷暑。少睡几个小时，少吃几顿饭也无所谓。以前我们在喇荣，早上没有吃饭的习惯，再说也没有时间。那时毕竟是小孩子，爱睡觉，早上五点了，要背偈颂，看书，因为六点钟要考试，要上课，不准备不行。喇荣的很多修行人都是日中一食。

我不是特别精进的人，但我的同学都很有出息，特别精进，精进到夜不倒单，晚上只休息一两个小时，可能打个瞌睡就算睡觉了。以前的堪布都是这样修行的，很多人的身体也都特别健康，特别壮。一个人的精神、心态是最重要的，心里清净，精神没有压力，活得充实，身体就不会有问题。

我生病都是后来的事，一到红尘，开始弘法，心理压力大了，操心的事多了。那十年也确实辛苦，大家可能不知道，我自己知道。今天到这里，明天到那里。我到汉地弘法，那些居士都是一拨一拨来的，有时候来三四个人，甚至一两个人。但是都要讲啊，那时从早到晚整天都要讲。

相对来说，现在还不太辛苦，现在集中一个小时给大家讲一下，集中一个小时就接见完了。以前不是这样的，刚开始谁来了都得讲，接见也是一个一个地接见。那时汉语说得

不好，语言上的障碍非常大，导致后来生病，否则我的身体也不会出状况的。如果心里没有压力，心里清净，活得充实，身体不会有问题。

藏地的老人，很多都是这样的。我们寺院里有几十位老人，活得很充实，他们天天听法，有的七八十岁，腿脚不好，因为有风湿，是小时候不注意造成的。我出家有点早，那时我们开完法会就放假，在家里可以呆几个月。我们都是牧民，回家帮父母放牦牛，也是不注意，随便在草地上坐着或睡觉，下雨也不怕。他们也是不太注意，所以腿脚不太好，其他都没有毛病，身体都特别棒，这都是精神的力量。他们虽然不太懂佛理，很多都是牧民，都是文盲，有些道理不太懂，但思想很简单，不复杂；生活也简单，没有那么多要求。

昨天来了一位老人，八十多岁了，腿脚特别好使，就是眼睛有点花，远处的东西看不清，其他什么毛病都没有。他说自己八十多岁了什么病都没得过。他没有什么物质条件，住在儿子家，家里儿媳妇说了算。他除了吃饭睡觉没有别的事，他说自己不参与，少听少说，但是觉得特别幸福，什么烦恼都没有。他不多说，不听也不管，吃完饭就去自己睡觉的地方，念咒修法，然后休息。有时候出去绕殿，转转经筒，每天活得都很充实，他觉得自己很幸福。

我觉得他的生活条件，若按世人的眼光看，哪有什么幸福？但是他自己感觉特别幸福，自己觉得幸福就行。他是个文盲，不懂那么多佛理，但是他说他一心念阿弥陀佛。因为三十年前，他见过上师如意宝——晋美彭措法王，上师如意宝亲自跟他说，念一千万遍阿弥陀佛，保证能往生。如果他先离开这个世界，他会先到西方极乐世界等他们，到时候会来接他们；如果他们先离开这个世界，他们可以先到西方极乐世界等他，到时候他们可以接他。他们有这个约定。所以他深信不疑，绝无杂念，他不需要别的，就是一心一意念佛。念佛的原因是上师如意宝亲自跟他说的：念一千万遍阿弥陀佛名号就会来接他。

他对死亡没有恐惧，他对往生西方极乐世界充满了信心。

一个八十多岁的老人，如果你们看到他，跟他吃顿饭，可能会轻视他。但人家活得自在。你们看看，有点势力又怎么了？有点文化又怎么了？ 年轻又怎么了？ 这都没有什么值得炫耀的，在死亡面前人人平等。

大灾难来临时，我们跟蚂蚁没有区别，或者说蚂蚁都比我们强。在那样的环境中，在那样的灾难中蚂蚁还能活下来，我们被埋在地下可能无法存活，那时我们能怎么办啊？所谓的势力毫无用处，连身上那块石头都推不开，困在废墟里也出不来。

突然地震了，被埋在地下了，“我有势力，跟孙悟空一样，可以出来……”“我年轻没有事，我可以飞出来……”不可能！在大灾难面前，在死亡来临时，我们都是平等的。除了有修行、有成就的人，也许他也无法脱身，但至少没有恐惧，很宁静、很祥和地面对死亡，这才是真本事。

如果突然地震了，虽然都埋在地下了，但对死亡没有一点恐惧，能保持淡定，依旧能在那打坐念“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”真的就不得了了，你学佛修行没有辜负这份缘分、这份善根。

如果不是这样，像我坐在高高的法座上，滔滔不绝地给大家讲大道理、讲佛法，突然地震了，肯定会跟凡夫一样，和你们一起跑的（笑）。如果突然地震了，被埋在了地下，我也肯定很无奈地在那期待有人来救自己。凡夫就是凡夫，一群凡夫在一起。如果真的埋在地下了，真的不慌张，很淡定的，也没有恐惧，这样就有成就了，了不起了，这才是真本事。

有些人就想，“到那时有神通会好些吧？”不会的！灾难真的来临时，神通也帮不上你。目犍连是神通第一，但是也不管用啊，他是被外道打死的。他到了地狱，看到了外道的导师在地狱里，然后回来传话给那些外道弟子，他们很生气，“你这么大胆，敢说我们的导师在地狱里，还给我们传话……”就把他打死了。业力现前时神通也没有用。

智慧、觉悟、定力才有用。真的看破了，有禅定功夫了，

内心不会动，不会有烦恼，不会有痛苦。

死亡随时都会来，阎罗王已经把狱卒们派来了，就隐藏在我们身边，随时随地都会把我们抓去。这里有几个年轻人说什么："百日共修结束后，我要找个好的工作，找一个好的公司，我要赚钱，要谈恋爱，要结婚……"你的人生可以有计划，但也不要忘了死期不定，死亡随时随地都会来。也许还没等找到工作，没等赚到钱时，阎罗王就把你叫去了；也许你还没有谈恋爱，还没结婚，阎罗王就来了，你随时随地都可能离开这个世界。所以要分秒必争。死期不定，希望大家多思考这个道理。

三根本的最后一个根本，是离开这个世界时，谁也帮不了你，只有自己积累的善根，只有佛法可以跟随你。如果你有正知正见，如果有佛法里讲的功德，这些可以跟你走，其他都不能跟着你走。第一，你什么也带不走，家庭、儿女，操这个心没有用，到时候谁都帮不了你。第二，你自己也没有办法带走他们。还有我们积累财富，一毛钱一块钱在那攒，攒到几十万块钱，自己舍不得用，舍不得吃，舍不得穿，到时候——离开这个世界的时候一点也带不走。

有的人有这样的想法，"没有事，临终的时候上师可以帮我，阿弥陀佛可以帮我。"如果你平时没有修行，自己不精进，到时候谁都帮不到你。不是不帮你，你在无奈和恐惧中，上师给你指导、引导也没有用，起不到作用。你现在好好的时候，上师指导你尚且不听，到那样一个关键的时候，病情恶化、疼痛难忍的时候，还要面临死亡的恐惧，在这样悲惨的弥留之际，你还能听上师的话吗？你还能听上师的引导吗？

也许上师会引导你，上师也没有别的方法，不可能直接把你送到极乐世界。到时候上师怎么帮你？就是引导你——教你不要心乱，不要心慌，一心祈祷阿弥陀佛，要安住在本觉当中，你能做到吗？你能安住在本觉当中吗？你能一心祈祷阿弥陀佛吗？如果不能，你就没有希望。

"没有事，也许阿弥陀佛会来接我……"阿弥陀佛能来

接你吗？心净则土净。心清净时能见到清净的阿弥陀佛，心不清净时见到的是不清净的阿弥陀佛，就是那些恐怖的现象。比如说，如果在地震中离世，地震就是阿弥陀佛；如果在海啸中离世，海啸就是阿弥陀佛；如果在绝症中离世，绝症就是阿弥陀佛。

因为这是你心的显现。心不清净时，显现的阿弥陀佛也是不清净的；心清净时，才能看到西方极乐世界的阿弥陀佛，就是《无量寿经》里讲的阿弥陀佛，那个阿弥陀佛是清净的显现。心净则土净，心清净才有清净的显现。当你心清净的时候，你看哪个都是佛，哪个都是菩萨，一切事物都是如此。你心不清净，见不到阿弥陀佛，阿弥陀佛也没有办法接你到西方极乐世界。

伟大的佛陀讲，自己才是自己的怙主。意思是自己的命运掌握在自己的手里。上去还是下去，下地狱还是上天堂，都在于你自己。快乐和痛苦都是自己一手创造的，创造者就是自己。如果这个世界上有个造物主，你自己就是自己命运的造物主。没有别的，每个人都是自己的造物主，自己的命运在自己的手里，所以不要自欺欺人。

到临终的时候，除了佛法，除了自己的信念，除了自己积累的善根，其他都不能跟随你，都没有办法利益你。所以我说了，自己积累的善根才是真正的财富，可以跟随自己。自己坚定的信念才是真正的依怙，无论在哪里都一样，自己可以依靠它，依赖它，而其他都是不可靠的。

这讲的是寿命无常。当你把暇满难得、寿命无常这些道理真正弄明白、搞清楚之后，才能做到在一切时、一切处、一切对境中，身口意不离善法。

我们强调加行，尤其强调四外加行，学佛修行的根本就在这里，如果你没有学修四外加行，如果没有明白这些基本的佛理，修禅宗、净宗、密宗，念佛、诵经、打坐等，都是空中楼阁，都不可能成功。如果大家真心想解脱，真心想成佛，一切精力都要先放在加行上，尤其是四外加行。

刚才我们只讲了暇满难得和寿命无常，后面还有因果不

虚和轮回过患，如果这些道理都明白了，就能做到身口意时时不离善法，在一切对境中不离善法。否则不可能。

今天我们说的简单，“噢，身口意不离善法”，磕头、绕大殿、做义工、付出都是身不离善法；持咒、念佛、诵经、上课、说悦耳语，如果有能力就讲法，都是语不离善法。可你们并没有做到。

那些藏民，那些老太太没有文化，但他们有坚定的信念，口不离六字真言，手不离念珠，整夜都不离念珠。以前我没去汉地的时候也是这样。那时是小孩子，晚上醒来的时候很少，但醒来时肯定会念几句。

以前我刚到汉地时，住在居士家，虽然睡着了，但是他们在外面听到的，是我一晚上都不停地念咒，可能是习惯了。我自己知道，醒来的时候在念，睡着时不知道有没有念，可能念了，说梦话一样在那念，这是习惯。后来就学坏了，不要说晚上，白天念珠都不在手里，“念珠在哪里啊？”经常找。

你看你们，根本没这个习惯，手里什么也没有，包括绕大殿的时候，没有拿念珠的习惯。我们一闲了自然地、自动地会念咒。你看你们！有时候，我跟身边的人也说，都在那憋着嘴，念几句心咒、名号多好啊，撅着嘴干嘛啊？嘴也可以动一动啊，说了一辈子的废话，嘴也没磨坏啊，难道念几句咒语、念几句佛号嘴就磨坏了？不可能嘛！如果没有任何损失，你吝啬什么？

去年大家都在佛像面前发愿了，有的发愿念一百万遍莲师心咒，有的发愿念一千万遍，还有的发愿念一个亿。既然发愿了为什么不念呢？有的人说念了，可我也没看见啊，可能都是默念的。不要默念，可以出声念，这是口不离善法。

意不离善法。虽然我看不到你们的意，但肯定是胡思乱想。如果不相信我，等会出去不要想别的，都观察一下自己的起心动念，在想什么，在干嘛。观察一下就知道，它一分钟也不老实；观察一下就知道，想的都是什么？想的都是没有用的，东想西想，一会儿想家里的事，一会儿想寺院的事。

这个事那个事，妄念满天飞。这些没有用的，跟你有什么关系？无非是打妄想。意不离利益心、利他心、恭敬心、感恩心等等，不离正知正见，这就是意不离善法。

身口意不离善，在一切对境中时时刻刻守持善法，这样才能成就三无离。因此，如果想要成就，身口意就不要离开善法。

[illegible]

今天接着讲《修心七要》。

[illegible]

指学佛修行要不偏堕，全面、深入地学修。

第一，学佛修行不能片面化，无论是思想还是行为，都不能偏堕一边。

大家都是学佛人，都特别重视禅定。禅定非常重要，因为我们要超越，想到达彼岸必须靠禅定的力量，就像一个人想到达太空，必须靠火箭一样。

很多人很难理解、接受佛经里讲的超越的境界，尤其是大乘《般若经》讲的不二，即《心经》里讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是超越的境界，也可以说，这就是彼岸。彼岸指涅槃，就是超越的状态。

我们要到达彼岸，要超越，就要搞懂“态叠加”。这是量子力学专家讲的，量子力学已经研究到这种程度，他们已经发现了这个现象，但他们也没搞懂，因为这是一个超越的状态。

“态叠加”就是两种状态同时存在，即相互矛盾、互绝相违的两种状态同时存在，比如说：这个法座既在大殿，又不在大殿。用我们常人的思维方式思维，这两种状态是互绝相违（佛法术语）的，即两种状态不可能同时存在，只能此有彼无，或者此无彼有。虽然科学家学问超群，但因为没有禅定功夫，也没能搞明白，只是发现了这个现象，在探索、研究。但我心里对“态叠加”的学说特别认可。

除了佛，没有人能搞懂。科学讲的是，如果我们的意识不参与，它是处于一种不确定的状态，一旦意识加进去了就确定了——也就是说，一旦我们的心分别了就确定了：要么有，要么无。比如说大殿里的这个法座，我们看是要么存在，要么不存在（搬出去了），是肯定的、确定的。而当我们的

意识不加进去时，就是这种“又是存在，又是不存在”的不确定的状态。

“又是存在，又是不存在”，此可以理解为《般若经》里讲的不二法门，二者可以说是同等的。然而每个人的认知能力不同，科学家的认知不一定能达到这个水平。但是研究佛法，尤其是研究中观的人一听就能联想到：“哦，就是不二，科学只是证明了而已。”

很多人都听糊涂了，因为只是嘴上功夫，会说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色……”其实一点也没有去思维，只是在嘴上念。这就是我们的问题所在。

我们修仪轨，念经，都是为了开悟，为了增长智慧。为什么不去思维、不去观察呢？如果边念《心经》边思维、观察，问题就来了：“‘色即是空，空即是色’这不是矛盾吗？”是矛盾。这种状态科学家很难搞懂，即使有些所谓的法师也很难搞懂。怎样才能搞懂呢？需要禅定功夫，这是佛法里讲的唯一方法。

但禅定不是一坐就 ok 了，不是一念不生就 ok 了。一念不生，首先要有见解，否则禅定功夫再好再深，也只能达到无想禅。如果会修色界、无色界的心和境界，也许能达到他们那种境界。比如要达到初禅（色界的境界），这是有方法的。佛在《般若经》里讲过，小乘《俱舍论》里也有这些方法。如果你没有方法，不会禅修，在那瞎禅修，即使再精进也只能达到无想禅。

我讲暇满难得的时候讲过无想禅，无想禅也叫一念不生（没有念头），但这和大圆满里、禅宗里讲的一念不生不一样，二者是有区别的。大圆满、禅宗里的一念不生是现量明白的，而无想禅是不明白的。

比如一个房间里没有人，有一个人亲自观察了，每个角落都看了，可以很确定地说没有人。但另一个人没有亲自看，只是听别人说，或自己猜测房间里没有人，这二者是不一样的。一个是确定的，叫做见解；一个是不确定的，没有见解，二者有很大的区别。

虽然无想禅也能达到一念不生，但它不属于觉性，只是一个阿赖耶识，还存在极其细微的妄念。而大圆满、禅宗的一念不生，连细微的妄念都荡然无存，只有觉性。以此角度讲，二者也是有区别的，而且特别大。因此，一个可以遣除轮回的根，另一个则不能。

即使禅定功夫再深，能入定几天、几个月，甚至几年都不出来，也没有实际意义。但是我们现在不要说几天，连几分钟、几秒钟都做不到，根本就没有入定，这边有动静能知道，那边有动静也能觉察，眼前稍微有一点黑影晃动，就能感觉到。

我那天是悄悄进大殿的，结果几十个人一起往我这边看，把我吓坏了（笑），心想："这些人是不是在入定的状态中知道我进来了？"后来一观察发现不是，根本没入定。

你们的感官也太灵敏了，有一点点香味或臭味就能闻到；身边的人根本没有碰你，只是稍微动了一下，带动了一点风，就感觉到了，还转过头瞪别人一眼，意思是影响了自己。若平时刻意让你们去感觉一下太难了，但打坐的时候，这些感官特别灵敏，这就说明你根本没入定。若真正入定了，这些感官就不起作用了，可能听不见，看不见，也感觉不到了。

六根接触六尘产生六识。六尘为对境，六识是有境，一个是客观，一个是主观。补特伽罗通过前五根取缘，特别敏锐。但是入定的时候，这些就都失灵了，都感觉不到。当然，这还只是一个初步的入定状态，此时呼吸还特别明显，但这个呼吸跟我们平时感觉到的呼吸有所不同，可能没有平时的呼吸那么粗大，但还是能觉察到细微的呼吸，若继续下功夫练，最后连呼吸都感觉不到了。

我们在海南开办第一届禅修营时，因为对大家不是很了解，所以当时安排了三个禅修的内容（方法）。其中有一个叫观宝瓶气，这对很多人来说太难了，根本搞不懂是怎么回事。其实宝瓶气就在这里（师用手做示范），若真正能入定，就能做到。

然后是脉搏。呼吸感觉不到了，但还能感觉到脉搏明显

在搏动，继续下功夫修炼，最后连脉搏也感觉不到了，这时就能觉察到细微的起心动念。

之前我们说的“起心动念太复杂了、无法控制”，这个心念太粗大了，都是一些特别粗大的妄念和分别念，根本达不到那种起心动念，那个时候那个刹那心（也叫动念），就是一刹那，是瞬间的、极短的刹那，几乎没有过程，感觉不到。然后这种念也息灭、消失，就到了比较高深的入定状态。一般都是这样，当然也不是绝对的，因为每个人的状态不同，根基不同。

但如果没有见解，这种禅定真的没有意义，最多就是个无想禅，所以见解、见地很重要。现在办禅修班的人很多，追求禅定的人也特别多，但是他们根本不懂，也不知道首先要有见解。我们以前依止上师的时候，上师要求我们注重闻思，先把道理弄明白、搞清楚，相续中要产生定解，哪怕是产生相似的定解。

有了定解才可以闭关，即使到深山野林也可以。我们现在的闭关，有的人修加行，有的人念咒，有的人修本尊，若真正修禅定是不可以的。一个对你负责任的具德上师，不可能让你随便、盲目地禅修，否则很容易走火入魔，因为没有见地，还没有生起定解。

我们现在学因明、中观，是通过逻辑推理的方式比量了知，目的是为了生起定解，相续中先生起相似的定解，通过修炼可以生起真实的定解，然后再禅定修炼，最后功德圆满。

但有些比较特殊的、根基好的人，不必通过逻辑推理，只需通过消业积福，最后经上师的指点或加持，让他直接体会到那种超越的境界、不二的状态，直接让他见性——认识心之自性，这是特殊的情况。

前者通过逻辑推理，是了知；后者通过上师的加持，是体悟，但都不是证悟。之后，再通过禅定修炼才能够证悟。

依逻辑推理确定，这是一种了知、明白，但这个了知、明白和那种体会还不一样，它是通过逻辑推理而了知、确定的。

体悟，是让你直接感受到心之自性，也叫见性。直接让你感受到那种不二的境界、那种超越的状态——态叠加，然后以禅定修炼，这样你就可以证悟。

见解很重要，如果没有见解，都是空中楼阁。没有见解，仅有禅修是不行的。也许有些人想，“不是定中生慧吗？禅定中才产生智慧啊！”这指的是真实的智慧。如果要产生真实的定解，先要有相似的定解，然后通过禅定，最后就能产生真实的定解。

二者是不一样的。智慧和智慧不一样，一个是现量见，一个是比量见。比量见再厉害，境界再高，也还是凡夫，还处于分别的状态。而现量见是一个无分别的状态。

我们修大乘佛法，一直修到一地菩萨时，一地菩萨的初段叫见道（见道是亲自见到了诸法的究竟实相），见道之后就是修道，这个时候，才有真正的修道。从见道开始叫圣人，之前虽有菩提心，很精进，也有境界，但还是凡夫。在资粮道、加行道都是凡夫菩萨，一地以上是圣者菩萨。这是界限。这个界限取决于现量见和比量见。之前是比量见，所以是凡夫。

我们讲因明的时候讲过比量，比量还是分别心，分别心就是刚才说的“要么有、要么无，要么好、要么坏”这种确定的状态。现量见不是分别心，从那开始属于圣者不是凡夫。

有比量见，有相似的定解，然后修禅定，通过禅定飞出去了，如同乘火箭可以到太空一样。通过禅定的功夫，可以到达彼岸，到达超越的境界，这时产生的智慧是真正的智慧，定中生慧是这个意思。

见地很重要，因此闻思、明理很重要。如果不闻思，不明理，佛法里的功德成就，都不可能在你的身上发生、出现，你不可能获得这些功德和利益。所以要不厌其烦地反复闻思。

比如印度著名的法称论师。法称论师早年学外道，后来对佛法产生了兴趣，然后研究佛法，进入了佛门。之前他学过因明，学过逻辑（外道也有因明学、逻辑学），而且非常出色。

进入佛门之后，他依止了陈那论师的一位弟子自在军（陈那论师是因明学创始人，那时已经圆寂了）。但也不是真正依止，他主要是跟自在军学因明学——逻辑学，自在军给他讲陈那论师的《集量论》，这是因明学的根本论。他在自在军论师前听闻了三遍《集量论》。

他极其聪颖，听第一遍的时候，基本上跟师父差不多了；听第二遍的时候，已经超越了师父；听第三遍的时候，他发现了师父的讲解里有很多不符合陈那论师的密意，发现了很多不究竟的问题。他提出异议，师父说，“你可以针对我这些观点造个论。”法称论师就造了《释量论》，《释量论》里很多内容都是针对他师父自在军的观点的。

他那么厉害，还在师父那里听闻了三遍。看看你们！《成就宝鉴论》一遍还没听完，有些人就开始动心，想下山、想回家了。那个破家有什么可想的？一辈子吵架还没有吵够？还急着回家，盼星星、盼月亮地盼百日共修结束，“什么时候结束啊？”在那算日子。看看你们的求法心！求法不是一天两天、一年两年的事，求法是一辈子的事。你用一辈子的时间、精力求法、修法才行。

法称论师仅仅跟自在军学逻辑学，还听闻了三遍。他那么厉害，那么聪明，听第一遍时，就基本上跟师父差不多了。看看我们求法的心，自己的水平根本没达到师父的水平，就开始想，“我已经明白了，够了。”如果真有那么一天，已经超越了师父，还能在这呆着吗？肯定早跑了。这样求法哪行？求法是以恭敬心、虔诚心来求的。

总之，要长期闻思，要有足够的闻思，一定要生起定解。我们讲了很多道理——因果、轮回、无常、空性等等，对这些道理要生起定解。即使没有真实的定解，至少也要生起相似的定解。

连相似的定解都没有，还好意思下山？这种人是没有救的，想下山明天就可以下山。一点恭敬心、求法心都没有，好像是在玩、在尝试一样。这是不如法的，是在造业，也是在破坏缘起。没有必要这样做。

“现在开始讲皈依、讲菩提心了，太难了！”太难了要克服，更不能下山。发菩提心肯定难，若是人人都能发出菩提心，人人都成菩萨了，这个世界就和谐了，灾难就没有了，但是可能吗？

听一天两天，就能懂菩提心、能生起菩提心，这不是白日做梦吗？发菩提心，想做菩萨，这是一个梦想——学佛人共同的梦想。梦想那么容易就能实现？如果容易、轻易地就能实现，还叫梦想吗？你们想得也太简单了。

“难，我可不能下山。百日共修结束了，我也不下山。我要搞懂这些，我要把这些基本的、基础的，都做到做好。”有这样的发心，才是正确的。

如果感觉难就跑，之前你立下的那么多的誓言，不就都成了空愿吗？你们毛病多，可能是在社会上混的，很多毛病都沾上了。今天立誓明天就失毁誓言；今天说要百日共修，明天有一点困难就往山下跑。

“我要临终往生，我要即身成佛！”在十方三世诸佛面前，在六道无量无边的父母众生面前，郑重地立下了誓言。这个跟在社会上找工作不一样，到一个单位工作不合适，写个辞职书，“我要辞职”，就走了。这两个有着天壤之别。

你们谈恋爱、结婚也要承诺很多。现在的人没有仁义道德，承诺很多很多，过了几年就都忘得一干二净了，说离婚就离婚。这个问题也严重，但是这跟你们发的愿、立的誓不能比，发愿、立誓更重要、更严肃。

大家把心放下来，气候是变了，天气是冷了点，但不会冻死的。我就怕你们感受不到苦，能感受到苦是最好的了。为了求法，受点苦能消多少业、了多少债啊！你们身上有还不清的债，有消不尽的业，受点苦稍微减轻一点业障，都是好事。这里条件这么好，能受什么苦？若是能受点苦，是最好的了。

我们要用一辈子来求法、闻法，不是百日共修结束之后就随便了。依止上师的时间要长一点，依止清净道场的时间要长一点，闻思的时间要长一点，要有足够的闻思。

依止上师几个月、几年不行，至少要依止十年，二十年、三十年。现在是末法时期，依止三十年算是上等的依止，依止二十年是中等的依止，依止十年是下等的依止。至少要依止十年，也许依止十年也不一定行。人和人是不一样的，如果依止十年还不行，就要继续依止。

依止清净道场的时间也要长一点。有些居士身不由己，可能不下山不行。但我们现在有网络道场，通过网络也可以亲近上师，跟同修交流。不能轻视这点，因为很重要。我这是跟那些真心想解脱、真心想成佛的人说的，如果不是真心求解脱、求成佛，就不是我说话的对境。

要有足够的闻思，这样才会在相续中产生定解。有了定解，再去禅定修行，最后才会达到圆满。

我们思想上不能偏堕，见解上也不能偏堕。百日共修期间，你们在学习《定解宝灯论》。《定解宝灯论》里讲的，旧译宁玛派的灌顶是基、道、果。基是二谛双运，道是二资双运，果是二身双运——全是双运。

基是二谛双运，即显现和空性是双运的、一体的。不能落到显边——有边，也不落入空边——无边，不堕入任何一边。佛法的主要思想是中观，即不堕入任何一边，也叫中道，这是一个正确的道。

有些人执著色法——有法，只追求形式上的东西，包括神通。其实没有通过神通解决问题的，玩神通的人跟外道差不多。佛教不玩神通，佛教不靠神通。

有些人堕入空边了，整天在那儿打坐——冥想。其实没有冥想，就是在那儿糊里糊涂地坐着，心里妄念不断。但那种人几乎是落到了空边，觉得空性好，“都空了嘛！”空性是性空，不是法空。到现在很多人还没有弄明白这点。这叫自性空，但不等于法空，所以讲“万法皆空，因果不空”。

密宗里经常讲显而无自性。我们观本尊——观想金刚萨埵佛、观想阿弥陀佛，都是显而无自性，都是不离空性的。不离空性，但作用不空，可以发光、降甘露，可以消除我们的业障。

性空才有作用，若是性不空就没有作用；性空才有显现，性不空就没有显现。有部、经部为什么安立极微尘、刹那心？唯识宗为什么安立阿赖耶识？因为他们没有明白空性。他们认为空是什么也没有，如果空了，就没有显现了。不是这样的。

中观讲空性，性空才有显现。如果万法性不空，不可能存在，不可能显现。它的存在、显现，就证明了它的性空，所以叫缘起性空。

缘起能体现性空，性空能体现缘起，显而无自性是这个意思，“万法皆空，因果不空”是这个意思，麦彭仁波切讲的二谛双运是这个意思。

基：二谛双运。基，指诸法的究竟实相、一切事物的究竟实相，它们的本质是空。因为空所以可以无碍地显现，如果不空就不能显现。显现即是空，显现的当下就是空，空的当下就是显现，这叫二谛双运。我们要有这样的见解。

道：二资双运。二资是智慧资粮和福德资粮。我们无论是磕头、念经、上课、做布施，都不能离开般若智慧的摄持，要以三轮体空的智慧而做。比如我们拿一枝花来做供养，供养的对境——佛、菩萨，自性是空的；供养的物品——花，自性是空的；供养者——自己，自性也是空的。要了知，要有这种见解的摄持，在觉悟的状态中进行供养，才是如法的，才真正可以成为菩提果的因。

你们这么做了吗？ 每天上课时观三轮体空了吗？ 没有吧。根本没观想，就跟着大家一起哼哼。十多年了，很多人仪轨念得特别熟，不用看都能背下来了，但都是跟着哼，根本没有去思维内容。有的人比较老实，观想了，但是也没有三轮体空的智慧。

比如我们观的金刚萨埵佛，是在空性中显现的。密宗里讲生起次第，它的根本就是三等持：第一个是空性见；第二个是大悲心；第三个是缘起——种子字。这三点是不可缺少的，否则就跟外道没有区别了。

而我们只是觉得有个金刚萨埵佛降甘露可以消除我的业

障、病障、魔障。包括我自己在内的学佛人，都是贪生怕死的人，怕有灾难。看似很虔诚，其实是为了遣除灾难、遣除业障、遣除病障，并没有观三轮体空。

我们是在无明、贪心的状态中念的，而不是在觉性和悲心的状态中念的。觉性是不迷惑，是对诸法的究竟实相明明了了，一点都不糊涂；悲心是对一切众生有大爱之心。在这样的状态中念，才能感应道交、消除业障。

有人心生怀疑："除障法修了这么多年，百字明念了这么多遍，为什么我的业障、病障、魔障还没有消除？"有些埋怨。其实无论是早上修的上师瑜伽，还是晚上修的金刚萨埵除障法，都不离生起次第和圆满次第的实相和见解。大家有这样的见解吗？没有。所以这是自己的问题，不是法的问题。二资双运，福德资粮和智慧资粮是要双运的。

而有的人又偏堕到了另一边，认为只修禅定、观空性就可以了，"空性就是无舍无得，无善无恶，所以不用取舍善恶，什么也不用做，自然——随便。"说的都是大话，"没有舍与得"，是吧？那你就不要吃饭、睡觉了，看你能不能撑得住。只要你还要吃饭，肯定就有舍与得。不吃饭会饿，这不是舍吗？吃饭肚子就饱，这不是得吗？不睡觉就困，睡觉就舒服，这不都是舍与得吗？怎么可能没有舍与得呢？

虽然佛已经超越了，却示现得跟我们一样，也有得失，也取舍善恶。他每天下山化缘也是为了吃饭，为了解决饥饿。有时候佛也化不到缘，有一次没有人给他吃的，后来阿难去才讨到了一点饭菜。佛在示现上肯定有各种各样的情况。

所以既不能落到空边，也不能落到有边。不知道空性的道理，没有这种殊胜的见地，着相地念没有多大意义，只能种下点善根而已。对希求解脱、希求佛果的人来说，意义不大。所以道是二资双运。

果：二身双运。即色身和法身是双运的。有些人认为供佛像、绕佛塔、念佛经都徒劳无益，还断章取义，拿《金刚经》里"若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来"这句话，来攻击我们。其实这句话是从法身佛的角度讲

的。

法身佛是真佛，但不离色身佛。如果法身佛离开了色身佛，就失去作用了，怎么普度众生啊？如果法身佛离开了色身佛，佛的事业就结束了。然而佛利众的事业是恒常的、任运的、自在的，它有几个特征：一个是恒常的、不灭的；还有一个是自然的，不通过造作，任运自成。如果没有色身，这些就不存在了，佛的事业不就中断了吗？这都不符合佛理。

现在有些人喜欢念《金刚经》《心经》，然后断章取义，把其中一部分拿来攻击别人，这是错误的。

这些讲得特别究竟，这是麦彭仁波切（自宗）的观点。基是二谛双运，道是二资双运，果是二身双运，都不离双运，不能堕入空边、有边任何一边，这才是真正的、究竟的，才是本来面目，才是一真法界，才是正确的见解。我们在思想上、见解上存在着问题，今天我在这里苦口婆心跟大家讲，就是为了纠正这些错误。

还有智悲双运，即空性见不能离开大悲心。这个大悲心是平等的，也叫大爱无疆。小爱是贪心，大爱才是慈悲。大爱是佛具有的，小爱是凡夫的思想。大爱、大悲是平等的，对所有的众生，不分亲人和仇人、富人和穷人、贵人和贱人，也不分男女老少，都不能分别。

而我们凡夫的慈悲是分别的：对穷人可以发慈悲心，对富人就生不起慈悲心；对好人可以发慈悲心，对坏人就生不起慈悲心；对亲人可以发慈悲心，对仇人就生不起慈悲心。这都是不平等、有分别的，这不叫大悲心，不属于大爱无疆。小爱是分别的，分别是贪心。我们要具备大悲心、大爱心，不能偏堕于任何一边。

刚才是见解上、思想上的偏堕，还有行为上、修行上的偏堕：有的人只注重闻思，不注重实修；有的人只注重实修，不注重闻思。现在学佛人中普遍存在这种问题。

我用了十年的时间给大家讲这个问题，也算是我十年来的忠告。你们不听也没办法，我的任务已经完成了。我有时会想：这样苦口婆心地讲，大家不听也不明白，还是依然如

故，心里有点委屈。但这是偶尔的念头。静下心来又想：真的不用遗憾，因为这是我的任务，完成就行了。听不听、做不做是他们自己的事，业因果是自己的，我还能怎么办呢？也不能把他们都关起来。这样一想，心里就没有遗憾了。

佛在经中讲：闻思如同双目，实修如同双足。没有双目只有双足不行，肯定会掉下悬崖，无法到达目的地；有双目没有双足也无法到达目的地。所以闻思、实修要结合起来。

闻思，最好是通达显密、大小乘。我们从小研究佛法，虽然不能说精通，但都大致了知、掌握了，不管是显宗还是密宗，是大乘还是小乘，一听就能听出来，一看就能看出来，讲的是哪个阶段，哪种境界。

很多人真的不知道如何分辨，只是断章取义。一会儿讲的是小乘，一会儿讲的是大乘；一会儿讲的是显宗的境界，一会儿讲的又是密宗的境界——不能混在一起讲的。最好精通显密及大小乘一切佛理、一切境界，这样很多问题自己就能解决，不用太依赖上师或师父。以智慧修持不会走弯路，也不会修偏。这是以智慧修行。

还有一个是以信心修行。如果没有以智慧而修的境界，也没有这个能力，就找一位具德的上师或师父，一心一意地依止，依止时要听从他的教言，不能怀疑他，否则就完了。

如果你对上师有信心、不怀疑，即使懂得不多，他也可以给你安排、给你指一条路。我经常讲，已经给你们做好了饭，铺好了路。如果你们还怀疑，就没办法了。我不是不慈悲，但如果怀疑，就没办法了。

有些具足信心的弟子说："这是上师给我们铺好的路，上师给我们做好的饭。"也可以这样说。但实际上这是佛菩萨给我们做好的饭，给我们铺好的路；是历代祖师们给我们做好的饭，给我们铺好的路。我只是把饭端给你们，你们使劲吃就行了；把路指给你们，你们用力走就可以了。如果怀疑就没有办法了。这是以信心而修。

以智慧修行，也不能缺乏信心；以信心而修，也不能缺乏智慧，但是主要靠信心，有信心上师就可以给你安排。所

以，如果大家真心想解脱成佛，就不要飘忽不定，要定下心来。很多历代成就者都是依止一个上师、修持一个法门而成就的，飘忽不定会耽误自己。

所以首先要观察上师、师父，观察好了之后再依止，依止后要一心一意，不要再观察。因明里讲，先观察再认可是智者的做法，先认可再观察是愚者的做法。同样，先依止再观察是愚者的做法，先观察再依止是智者的做法，我们要这样做。

闻思精通难，所以要靠上师。但是上师给你指的路，给你做的饭，你要去了解。你所修的法门，无论是藏传净土法，还是光明大圆满法，都要了知。若是连这个都糊里糊涂肯定不行，所以必须要闻思清楚、明白，生起了定解才可以。

以上是闻思和实修要结合。然后，佛法要和相续相结合，修行要和生活相结合。十年前我就发现了这个问题，所以十年来经常跟大家讲，处处强调这个问题，就是佛法和相续、修行和生活要相结合，不能脱节。

个别学佛人问题太严重了，把修行和生活分开了，修行是修行，生活是生活，都脱节了，还经常觉得没有时间。

“是要好好修行，但是我没有时间，每天要上班十几个小时。”

“我哪有时间？家里上有老下有小，我现在处在‘牛’的年龄，是最劳累的时候。”

这种人认为生活、工作不是修行，修行必须在佛堂里，或是在寺院里，要么念经、持咒，要么打坐，要么做布施等等。其实不是这样的。修行要融入生活、工作中，才能改变生活、工作的状态，这点很重要。如果脱节了，就不会起作用，学佛十年、二十年，即使再精进，懂得再多，如果跟生活、工作没有关系，自己也不可能改变。

还有佛法和相续相结合。现在很多学佛人都脱节了，佛法是佛法，相续是相续。相续就是心。心中没有佛法，嘴上却出口成章，比如山下有些居士讲起佛理来，滔滔不绝，这一段、那一段的，都不系统，却能讲很多。

虽然能讲很多很多，但是心里没有，佛法没有融入相续，没有用佛法改变心态，这样即使懂得再多，讲得再好也没有用，你的相续与佛法是没有关系的，这样无法改变你的心态。

有的人学佛十年、二十年，烦恼依旧，习气依旧，归根结底是因为佛法没有融入相续，没有用佛法改变自己的心态。这个内容我讲过不下百遍了，因为太重要了，所以处处强调！哪怕仅仅用一点点佛法来改变心态，哪怕仅仅用一点点佛法来融入相续，也会受益匪浅的。

现在跟我们一起学佛的人中，有很多受益者，他们都是先对法生起信心，通过法对我生起信心，然后依止的，并没有盲目地崇拜。我曾经讲过，我不需要盲目崇拜，也希望大家不要盲目崇拜，幸而这里很少有人这样。很多人只运用了一点点佛法，就改变了相续，改变了心态；把一点点佛法融入了相续，就会受益匪浅，有突飞猛进的感觉，其实这都不算什么。

修行也是一样，如果可以跟你的生活和工作相结合，那也不得了。有些人为了生计，绞尽脑汁、不择手段，这样做是没有意义的。如果你能用佛法改变心态，用修行改变生活、工作，就不一样了。

百日共修的时候，我讲过怎样发菩提心。如果能在菩提心的摄持下生活、工作，就不得了了。我们且不说胜义菩提心，即使有利他菩提心（指世俗菩提心，是一般凡夫也可以具足的功德），然后用它去工作、生活，结果也是完全不同的。

有利他心的摄持去做事，就是心态的改变。比如把家人、孩子，都当做与自己最有缘分、最需要自己照顾的众生，这样做核心是众生；如果总是“我的家人，我的孩子，我的爱人……”“我”是中心，二者是不同的。以自我为中心叫自私，以众生为中心叫菩提心。所以转念很重要，这是个极其殊胜的窍诀。

虽然因为无始劫的习气，有时候自己也很难做到，但是我真的尽量这样做了。我这十年的变化太大了，心态，外在

和内在都发生了巨变，这些都与转念息息相关。但是我也有做不到的时候，如果能时时做到，就不得了了，可能这十年中已经成佛了。虽然还没有做到，可我知道，这才是我得到的最好用、最有效的如意宝！

所以相结合很重要，转念很重要，随时都可以转念，一转念烦恼就没有了，一转念心就清净了。学佛修行就是要历练这颗心，锤炼自己的心态。学佛学得好不好，并不取决于念了多少经，持了多少咒，而是取决于有没有改变心态，有没有改变生活和工作。

以上是第一，学佛修行要保持不偏堕。

第二，要学得全面。刚才讲了，最好是精通大乘小乘、显宗密宗。现在我们有五论班，将来可能会有密续班。这样，大乘小乘、显宗密宗，大概都能了知，学习好的人都能精通。若是没有这个精力，也没有这个意乐，可以好好依止上师。如果选择在我们这里学修，就把藏传净土法和光明大圆满先弄明白。包括加行、正行，全部要搞清楚、弄明白，即必须产生定解。这是全面。

第三，还要深入。深入了解和修持，不能总是停留在一个层次里，要不断观察，不断提升，这点特别重要。我们经常这样要求：上等修行人日日进步，中等修行人月月进步，下等修行人年年进步。在百日共修期间要求：上等修行人分分进步，中等修行人时时进步，下等修行人日日进步。这个要求有点高，但是很重要。

以前有这样一个公案，有一位老修行人，当他闻思够了，开始实修时，就观察自己的意念，生起一个恶念时就放一个黑豆，生起一个善念时就放一个白豆。开始时全是黑豆，没有一颗白豆，慢慢调整心念，黑豆白豆就一样多了，再修炼、修炼……最后全是白豆，没有黑豆了，这时就成就了。我们就要这样修行。

我说话很实在，经常强调，学修要“老实、认真”，就是这个意思。能不能老实一点？能不能认真一点？这点很重要。每一堂课，每一座修法，都要观察自己的内心。在百日

共修的每一座修法开始时，提醒大家发菩提心，结束时也有提醒：一座中你把握得怎么样？生起了恶念还是善念？如果不行就要忏悔，如果还可以，下次要继续坚持。提醒你们的时候，心里想了吗？下决心了吗？忏悔了吗？没有吧，都当做耳边风了。

还有人早上接完传承，就在外面四处溜达，不听辅导师的辅导和讲解。难道你都明白了吗？若是一听就明白，那你肯定是再来的，你可以上来坐，我可以把这个位置让给你。在外面闲得无聊，晃来晃去，你真有那么厉害，一听就明白？我讲的加行也有很多内容、很多细节，可以说穷尽一生都很难思维透彻。学佛修行要靠这种精神，这很很重要。

总而言之，学佛修行要不偏堕，全面、深入地学修。要依止上师，依正知正见，还要依靠戒律的约束，才能真正提升自己并且坚持到最后。

[illegible]

今天接着讲《修心七要》。

[illegible]

在一切对境中不舍弃菩提心，无论顺境逆境都是如此。

逆境五花八门，当遇到敌人侮辱、诋毁、伤害我们时，最容易生起嗔恨心，也最容易舍弃菩提心。

嗔恨心对我们的相续破坏非常大，好比平静的水面，如果拿棍棒击打一下，就会水花四溅、波澜起伏。同样，一旦生起嗔恨心，相续立即会受到毁坏。

在《入行论》里讲，一生起嗔恨心，会立即毁坏千劫中积累的善根福德。嗔恨心对心相续的破坏特别严重，在千劫这样漫长的时间中，千辛万苦积累的善根福德一下子就被毁坏了，是十分可惜的。也许有些人不懂这个道理，还认为仅仅是刹那的嗔恨心，无有大碍。“我没有开口骂人，也没有出手打人，只是生起了一刹那的嗔恨心，不可能有那么大的过患，也不可能有那么严重的后果吧？”但事实上确实很严重。

嗔恨心的过患非常大，因为嗔恨心是突发性的，一旦有对境，立即就会生起，而且很难对治。嗔恨心和贪心不一样。贪心是慢性的，不会立即产生强烈的贪恋，但一生起来，会逐渐陷入其中难以自拔，无论对人、对事、对物。虽然也有一见钟情的，但是这种情况很少，大多是日久生情。

有些人为了某件事或某个人，甚至会走入绝路，连性命也不要了。性命都没有了，喜欢有什么用啊！为了所谓的爱情宁愿舍弃生命，还有些世间人把这种人当成了不起的人。命都没有了，爱情有什么用啊！但世间人都是颠倒的，一旦陷进去了很难自拔。所以我说，最好不要联系，不要接触，保持距离是最好的。

我经常跟大家讲，异性之间，少联系，少接触，这样就

没事。贪心不是一下子产生的，那种一见钟情可能是宿世的缘分，若真有这种因缘躲开也难，大多都是日久生情，慢慢生起了贪心。

嗔恨心则不一样。比如有些学佛人，独自修法时，觉得内心清净，状态很好，若这时身边有人走动了一下，大声说了几句话，心就乱了。如果有人再骂几句，甚至出手打几下，更是火冒三丈，刚才那种清净、美好的状态立即消失了。

在日常生活、修行、工作中也是，本来心情很好，但是遇到了不顺眼或是比较讨厌的人，即使他没做什么，就在眼前走了过去，或斜眼看了一下，心情就不好了。如果有人说一些自己不爱听的话，心情更是不好，可能一天都很难调整。

所以嗔恨心对相续的破坏非常大。嗔恨心是突发性的，一遇到对境，立即就生起来了，很难对治。在这样的对境中，我们最容易舍弃利他心，尤其是对诋毁、伤害自己的人。还有，我们尽心尽力帮助的人，若他不知道报恩，反而恩将仇报，我们也容易产生这种心："我再也不理他了，再也不帮助他了……"有这种想法，都叫舍弃众生。一个发菩提心的大乘修行人，宁可舍弃生命，也不可以舍弃众生。

在前面也讲过，菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。世俗菩提心有愿菩提心和行菩提心。行菩提心的基础是愿菩提心，愿菩提心的根本戒是不舍弃众生。如果舍弃众生了，愿菩提心就会受到彻底的破坏。在相续中就没有愿菩提心的戒体了。没有愿菩提心，也不可能有行菩提心，也不可能存在胜义谛菩提心。

这在很多经典、论典中也有明确的说明。比如，愿菩提心是墙壁，行菩提心是墙上的图案，如果没有墙壁，不可能有墙上的图案。同理，没有愿菩提心不可能有行菩提心。

在《修心七要》里讲的主要是菩提心。如果心里舍弃了众生，就相当于舍弃了菩提心，所以对于一个大乘修行人来说，是非常严重的罪过。我们经常会遇到容易生嗔恨的对境，因为毕竟我们生存在世间，身边大部分人都是凡夫，无法逃避。

其实我们已经发了菩提心，已经进入了大乘妙道。如果我们是真正合格的大乘修行人，真正进入了大乘妙道，相续中真有了菩提心，一般情况下，不会产生那种粗大的嗔恨心。如果我们相续中要产生菩提心，首先要修四无量心。当相续中真正有了四无量心的功德时，就不会舍弃众生，也不会对众生生起强烈的嗔恨之心。

虽然我们现在已经发了菩提心，进入了大乘妙道，但还有很多修行不到位的地方，在对境中还有很多把握不好的时候，所以还会生起嗔恨心。此时我们要做的是，尽量转为道用。

比如说有人骂我们，背后说我们坏话，破坏我们的利益，我们觉得这些人在伤害我们，其实这是我们愚痴颠倒。这些都是在利益我们，不是在伤害我们。如果真的明白道理，真的有智慧，伤害我们是帮我们消业，诽谤我们是让我们认清自己。在这样的对境中，如果我们能修炼得如如不动、坚韧不拔，那么都是在帮助我们、利益我们。

其实这个时候，可怜的不是我们而是对方。因为对方内心并不愉快，他是被烦恼控制着，被业力束缚着的，所以是不自在的。在这样的对境中，如果我们能提起正念，转为道用，就不会受到伤害，对我们来说只有利益，这就是烦恼转为菩提。这是逆境中的修行。逆境有很多，对我们来说，刚才讲的是挑战性很大的对境。

还有在顺境中要修炼的。我们经常讲福田、恩田、悲田。

第一，福田。指佛菩萨。以佛菩萨作为殊胜的对境，可以积累福德；通过忆念佛菩萨的功德，可以增强信念。

信念是生命的动力，如果一个人没有信念，生命是没有动力的，就如同没有发动机的交通工具一样，生命就失去意义了。通过忆念佛菩萨的功德，可以增长我们的信念，信念的力量是不可思议的，如果有坚定的信念，可以超越一切对境。

第二，恩田。指现世的父母及与自己宿世有缘的上师、师父。

父母对我们恩德非常大，因为我们的生命是父母给的。生命对每个众生来说都是最珍贵的，没有比生命更珍贵的了。对学佛的人来说，生命更是珍贵的。因为我们要靠这个生命到达彼岸、解脱成佛。

有的人怨父母、恨父母，这些人还是不明白这个道理。说什么：“是他们把我带到这个世间来的，但是他们没有尽到责任。”什么叫没尽到责任？给你生命是最大的恩惠，何况还有养育之恩！我们成长的过程离不开父母的关怀和帮助。

现在很多孩子不懂感恩，无论父母为他付出多少，都认为是理所应当的。其实不是这样。父母对我们的恩德很大，所以我们要感恩父母、孝敬父母，这就是积累资粮，这是恩田。我们做普通的善事不如孝敬父母，做普通的功德不如感恩父母。

还有与自己有缘的上师、师父，这也是恩田。密宗讲四皈依，四皈依是先皈依上师，然后是皈依佛、皈依法、皈依僧。很多人不理解，其实这是有密意的。因为最终一切成就的取得不是靠佛，而是靠上师，靠自己的师父。等你真正修到某个程度时，才会感受到这一点。

换个角度讲，也许有的上师、师父的功德没有佛那样圆满，但是对我们来说，他们的恩德远远超过了佛。

因为我们自己福报不够，没有得到佛的亲自摄受。佛出世并传法这么久，我们也未能被度化，在此末法时期，上师、师父摄受了我们，度化了我们，从这方面来说，上师、师父的恩德已经远远超越了佛的恩德，我们一定要心怀感恩。这种感恩，不仅仅是佛法里讲的，主要是做人之道里讲的，感恩，是做人的一个原则。

麦彭仁波切在《二规教言论》里讲：人规是佛规的基础，没有人规不会有佛规。意思是若没有做人的功德，不会有佛法的功德！做人很重要，感恩最重要。

首先是皈依上师，然后皈依佛、皈依法、皈依僧，从恩德的角度讲，也应该先皈依上师、皈依师父。

我们依止上师、师父时，首先要观察，之后，如果觉得

与自己有缘，觉得他能引导自己、度化自己，才可以依止。依止后，就会得到上师、师父的摄受。

虽然你的善根、慧根很微小，但上师、师父可以帮你培养，令其生根、发芽、开花、结果，最终让你解脱成佛。这个功德无法衡量，比父母的恩德要大。

我们可以这样思维，生命与慧命二者哪个更珍贵？对于普通人来说，肯定是生命珍贵；但对于智者来说，无疑是慧命更重要。父母给予了我们生命，上师、师父给予了我们慧命，所以上师、师父也是恩田。

以前有这样一个公案。当时佛的弟子特别多，一般人很难见到佛。有一个人，依止了佛的一位弟子很长时间，并得到了很多佛法的利益。有一天，他第一次拜见佛，当时佛和他的师父在一起，他先给自己的师父顶礼，然后再给佛顶礼，佛对他竖起了大拇指，赞叹他：就应该这样做。

佛是功德圆满的，但此人之前却从未见过佛，如果此时对自己的师父置之不理，先给佛顶礼，还是有些不合理。他的师父虽然没有佛的圆满功德，但是对他来说恩德比佛大。所以他这样做，佛非但没有批评他，反而赞叹他。这就是恩德。

第三，悲田。久病的患者，远道的客人，受极大痛苦折磨者，都属于悲田，即悲悯的对境。这种对境也是非常殊胜的，也可以以此积累资粮。大家的资粮好像都不太具足，应该多多积累。那应该如何积累资粮呢？

久病的患者刚开始生病时，家人、朋友都很关心，而时间久了就淡漠了。慢慢地，家人来看望的次数越来越少，侍候病人的时间更是少之又少，朋友更是不见踪影，躲得远远的。有的人瘫痪了很多年，有的在求生不得、求死不能的状态中持续了很长时间，他们是很可怜的。

还有一些病情比较严重的残疾人，可能有些残疾人权势比我们大，在这里指的是弱势群体中的弱势者，即各方面特别困难的人。帮助、利益并照顾他们，可以积累很大的资粮。他们特别需要关怀、照顾，而我们的关爱，会让他们感觉很

温暖，对弱势者施以援手才是我们应该做的。

还有远道的客人。现在的地球已经变成了一个村庄，没有远道的客人这种说法了。以前有远道的客人，千里迢迢去到一个陌生的地方，这种人也需要关心、照顾和帮助，我们的关爱会让他们心生无比的欢喜。

我们之前也讨论过，我觉得真的是不一样，看到外面那些乞讨者，一般我都会布施给他们，我主要在乎他们当时的心情。不需要给太多，一般给一块钱，他们也会很高兴，很满意，要是给五块钱，他们就会高兴、满意得不得了，心情特别好。

有人说现在的乞讨者都是欺骗性的牟利集团，有人在背后操纵，把乞讨来的钱据为己有。如果这样想，我们就什么都不能做了，我们到商场购物，商场的经营者也在赚钱，赚完钱也会去造业。我觉得应该看他们当时的心情、表情，那么愉快，那么高兴，那么满意，自己也非常欢喜和快乐，这就足够了！

对需要者施以援手，是我们修行人应该做的。我们都想做好人，做好人就要助人为乐，不能总是怀疑、嗔恨。比如开车在路上，都要等红灯，有人趁机要钱，几乎没人理会，有些人甚至打开窗户骂几句，还说自己善良，自称好人。我们有一句谚语：给饭容易要饭难。确实是这样的，其实我们也不必给太多。

我们身边有很多“债主”，给他一万、十万，甚至一百万，他都不会满意，反而觉得理所当然。也许有人会觉得，儿女是自己亲生的。是你亲生的又如何呢？都是宿世的父母、有缘的众生。世人都是自私的，“那是我身上掉下来的肉……”你身上掉下来的肉跟别人身上掉下来的肉有什么区别？问题是你有我执我爱，所以感觉不一样，其他没有什么不同。

有些父母，可能是亏欠儿女的，对儿女怎样都行，对乞讨者却一毛不拔。对儿女，可以给一万、十万……如果家里有钱，也舍得给一百万。那是自己的业障，自己觉得应该给，儿女接受时也觉得理所当然。

现在啃老的人特别多，觉得从父母那里得到的，都是应该的。还有些儿女说，父母赚钱就是给儿女的。凭什么啊？先不说学佛人，看看社会上那些具有智慧的人，比如前世界首富比尔·盖茨是怎样做的？他一分钱都没有给儿女，全部捐给了社会。

我们经常说：儿孙自有儿孙福。他们小时候肯定需要父母的照顾和帮助，长大后，不要说人，那些动物，比如鸟儿长出了翅膀，可以自由飞翔了，哪有还啃父母的？父母哪有还放不下的？没有！所以说，有时候我们连动物都不如。

长大了，大学毕业了，已经工作了，还在那儿啃老人。父母也是，什么都舍得给儿女，其实都是业障、债主。没办法，如果你有这样的缘分，也别太纠结，就当还债，把这些债都还完。在为儿女花钱、付出时，多念观音心咒，把所有的债都还清。我们都是凡夫，宿债累累，这些儿女是真的债主，来讨债的，你就尽力还。

另外还有冤家。有些人组建了家庭，看似很完美，其实夫妻彼此都是冤家。在一起生活几年之后，就相互厌倦，一看到就生气。尽管他什么也没说，什么也没做，这边就生气，心里就难受，讨厌得不得了，这都是冤家。

缘分不到，想分开也难，各种束缚约束着彼此。同在一个屋檐下，整天充满怨恨，冤冤相报何时了？如果是善缘就不会这样，否则可能最近的人，恰恰是最让我们讨厌的。那些最亲近的、对我们最好、经常在我们身边、围着我们转的人，越是觉得讨厌，“怎么又来了？怎么会这样呢？”世人就是这样颠倒。

如果不经常在一起，不围着转，还能稍好一点，但是太疏远了还不行。比如有的夫妻，疏远了不行，会烦恼、痛苦、吵架，现在有视频电话，就在视频里吵架、叫骂。怎么做都不行，烦恼、痛苦不断，这都是冤家。

既然都是冤家，都是债主，我们要通过学佛修行转变心态，去了缘了债，把业障消掉。降伏自己的内心，就不会再有这些麻烦和烦恼了，业障消了，在一起或不在一起都没有

事。

还有感受极大折磨者，这样的人也需要帮助。有的人在遇到一些挫折之后，精神垮了，感受着极大的折磨，内心特别痛苦，甚至走向绝望，这些人也特别需要我们的帮助。我们用懂得的这些道理、佛理，引导、关心、帮助他人，这也叫种福田。可是有些人却幸灾乐祸，不仅不理还嘲笑、歧视他们，这是违背菩提心的。发菩提心的人不能歧视别人。众生都是平等的，没有好的，都是一个工厂里生产的，都差不多。

但世人不这样想，稍微有一点点容貌，就看不起别人，歧视别人。稍微有一点点世间的成就、名气，碰了运气，赚了点钱，就目中无人。其实佛面前人人平等。如果用智慧之眼看，都是平等的，因为都是愚痴的、颠倒的。无论穷人富人，无论美丑，有地位没地位，有名气没名气都一样，都离不开一个自性、一个本性。所以不要歧视别人，不要看不起别人。

我们有句法语说："有看不起的人，说明你没有慈悲；有看不惯的事，说明你没有智慧。"如果有智慧，就没有看不惯的事，事事都在当下圆满。如果你有慈悲，就没有看不起的人，人人都平等。这叫悲田。



指学佛修行的过程中，既会遇到顺境，也会遇到逆境，但都不能舍弃菩提心，都不能舍弃自己的信念。

我们学佛修行的过程很漫长。有些人想得太简单，觉得做个皈依，参加次法会，就可以了一样，不是这样的。有些人参加了百日共修以后认为，一百天还不成佛了啊！

这一百天只是个开始，学佛修行之路是很漫长的。我们伟大的佛陀释迦牟尼佛，经历了三大阿僧祇劫的苦修，三大阿僧祇劫是什么概念？大家想一想，每一个大劫都有成住坏空四个阶段，每一个阶段都要经历二十个中劫，八十个中劫是一个大劫，一个中劫不是用我们的年月计算的，而是用一

个时劫的增减计算的。仅在住劫中，初减后增，中间又有十八次增减。这是没办法用我们的年月计算的。

那我们是不是也需要经历这么漫长的时间呢？ 这点不好说，也许需要，也许不需要。如果对大乘佛法真正生起了信心，就不用如此漫长的时间，很快会成就。但也可能需要几十年、几百年，甚至几千年的修持。这都是大概说的，这是大乘佛法。如果你对密法真正生起了坚定不移的信心就快了，就不是几百年，可能几十年——五六十年、七八十年，一生就成就了。

现在有很多人，尤其是我们这边有很多这样的人，认为自己在学大圆满，并对大圆满法生起了信心，其实有些人根本不懂什么叫大圆满。现在我们学的只是大圆满的前行、基础。有的人是真正了解了大圆满，然后生起了信心。

有的人开始时不了解大圆满，但是一听说大圆满，立即生起了极大的信心。以前密勒日巴一听到玛尔巴上师的名字时，心里就生起了极大的信心和欢喜。但那时密勒日巴根本不了解玛尔巴上师，他是第一次听到玛尔巴上师的名字。这种坚定不移的信心，以什么来衡量？

他千里迢迢而来，是为了依止玛尔巴的。玛尔巴是位上师，虽没有现在的人这么富裕，但条件也不差。他跟玛尔巴说，我要一心一意地依止您了，我的吃穿，包括法都依靠您了。玛尔巴生气了，说：要么吃的住的我管，你到别的地方去求法；要么我给你法，吃住自己解决。

他是来求法的，不可能去别的地方，玛尔巴上师是不想给他吃住。于是密勒日巴就去要饭了。他要到了满满一大袋子的青稞，自己背回来了，卸的时候没人帮他，只能自己放到地下，声音大了，玛尔巴又生气了。从那以后，玛尔巴从来没给过密勒日巴好脸色，除了骂就是打，也不给他传法，只让他干活，但他的信心从没动摇过。

他知道生命无常的道理，他想参与玛尔巴的传法，但是玛尔巴不允许。他想，如果自己得不到法，死了怎么办？上师还给自己安排了那么多活。每天干活，累得快不行了，已

经不像人了。实在没办法，就跟达媚玛师母一起商量，到别的地方求法，但也没求到。

这些可以证明，我们不能平白无故地说他的信心是坚定不移的，我们可以以他的举止、行为，衡量他的信心是坚定不移的。他没有观察玛尔巴上师，只听到玛尔巴上师的名字，就生起了极大的欢喜心和信心，之后再也没有动摇过。

九乘之巅——大圆满法也是这样，有的说对大圆满法有信心，那是跟别人学的，实际没有这种感受；有的确实有这种感受，一听到大圆满几个字，就汗毛竖立，热泪盈眶。

有这种感觉，根基就差不多了。真的有这种信心，即使不了解大圆满法，也是大圆满法的法器。如果对大圆满法有这种坚定不移的信心，成佛就快了，可能只需要几个月、几年的时间。这不是一般人能做得到的，这是上上根基。

佛法里讲，有上等根基、中等根基和下等根基。上等根基又分上等、中等和下等。他是上等根基中的上等。如果上等根基中的上等根基再分三种，他也是上等根基。除此之外没有再高的根基了。这种人是可以的，如同坐火箭一样。

我们都知道坐火箭自身需要何种条件，这样的人修持时间不需要太长。一般人的修持时间都很长，几千年、几百年、几十年都有。但有的可能只需要几个月、几年。有七个月就成佛的例子，大圆满就有这样的。甚至七天成佛的也有，但是很少。除了印度出现过一个叫恩札布德的人，见性和成就是同时的——见性的同时就成佛了，从一地到十一地的过程都省略了，直接成佛了，除此之外无有他人。

学佛修行的时间很漫长，在此过程中，肯定会遇到许多的违缘和障碍。有些人刚开始很有信心，很有意乐，但当遇到一点点问题和违缘障碍时，就开始动摇、怀疑了。

有些人平时还可以，但是遇到一些大的对境时，就崩溃了，彻底不行了。不依赖他缘，是这个意思。我经常讲，条件好或不好，顺境或逆境都一样的。始终信念坚定，无论是顺境还是逆境，都不能舍弃菩提心，不能依赖外缘。

如果外缘牵动你、降伏你，那你学佛修行很难成功。学

佛人里也有这种情况，学佛修行好多年了，差不多有十年了，但是当生活、工作中遇到坎坷和挫折时，就动摇了，很难坚持自己的学修。其实有一些坎坷、挫折，都是正常的。

我们学佛修行如坐长途客车一样，肯定要翻山越岭，有时候要钻山洞，有时候要过平原，但是不能停留。如果该钻洞时不敢钻洞，就会半途而废。如果路过平原，面对青青的草地、美丽的野花，就沉迷了，不愿离去，也无法到达目的地。

学佛修行的过程中，既会遇到顺境，也会遇到逆境，但都不能舍弃菩提心，都不能舍弃自己的信念。

我们学佛修行首先要有正确的目标，然后有正确的方法。正确的目标指，好比我们今天想去北京或拉萨，目的地要定下来。坐火车还是坐飞机，交通工具要定下来。不能飘忽不定，若目标定不下来，怎么出发？

我经常跟大家讲，首先要树立目标。佛讲三士道，一种是求人天安乐，一种是求自我解脱，一种是成佛普度众生，必须选择一个。自己看，是求人天福报，求自我解脱，还是成佛普度众生，若是后者，法门有很多。

先把是去北京还是去拉萨定下来。若去拉萨，火车和飞机都通了，那是选择坐飞机、坐火车，还是选择坐汽车？有些人选择坐汽车，花的钱少，也可以看看沿途的风光、景色；有些人愿意坐火车，经济实惠；有些人要坐飞机，几个小时就到，方便快捷。无论选择哪种方式都可以，但必须要定下来。

有了正确的目标和方法后，一定要坚定不移地依止上师、善知识，依止善友。紧跟上师，紧跟同修道友，才不会走偏路和邪路，才不会堕入恶道和邪道。

善知识不断地把你往上拉，善友不断地把你往上推，这样你自然不会走弯路。否则，想解脱成佛也难。所以目标定下来以后，就要坚定不移地依止上师、善知识，依止金刚道友。这点很重要。

学佛修行的过程中，不要去找感觉。感觉、觉受是不可

靠的，不能把觉受当做境界。有些人把觉受当成了境界，“我看到了佛，好像是水晶的、蓝色的，还跟我说话了，说是我的法身。”法身是这样的吗？法身是水晶的吗？法身是蓝色的吗？法身还能这样跟你说话吗？也许是一些觉受，觉受不是境界，不能当做是境界，这什么也不是。

就像坐长途汽车钻山洞或看见野花一样，都是觉受。觉受有好的，有不好的。有些人学佛修行，出现了一些不好的、恐怖的、不愉快的景象时，心里也是不清净；还有的可能也看到了一些比较恐怖的形象，然后就问，“我是不是着魔了？是不是学佛不如法了？”什么叫不如法？目标是你确定的，方法是你确定的，你还怀疑什么？这些也是觉受。

刚才我说了，我们坐长途汽车，有时候要钻洞，在洞里走，也很恐怖呀。刚开始我到汉地，没有坐过火车，也没有钻过山洞。途中还要钻山洞、穿隧道，从山里可以走，从地下也可以走，这些我都不知道，当时把我吓坏了。但是了解了就没什么了。不要太执著，这也是一种觉受。

我们在修行的过程中，有很多种觉受，明、乐、无分别三种觉受，是概括性讲的。当这些觉受出现时，不理睬就行了。

前几年，我去了一个地方，那是我很向往的地方，虽然很偏僻，但那是我们的一位传承上师——华智仁波切的上师无畏如来芽闭关的地方。我们是开车去的，最后一段没有路，走着过去的，到达目的地时天已经黑了。我们在山下住的，那个地方什么也没有，没有地方睡，我们也没有准备，车里只有一个小帐篷。我睡在帐篷里，他们有的睡在车里，有的在外面坐着。

那是我最有信心的一位上师的道场。按理说，我那天晚上应该做好梦的，相反，那天晚上全是迷乱、恐怖的显现。但我是这么想的，可能都是觉受，都是对我的考验。

其实刚开始时，我心里认为肯定会做很殊胜的梦，肯定会在梦中给我灌顶。但什么也没有，出现的全是恐怖或不好的景象。这也是一种对境，也是对我的考验，可能也是上师

的化现。这样一想，我去那里一点都不遗憾，我得到了加持，得到了摄受，虽然没有梦到上师，梦中也没有给我灌顶（刚开始我是带着这种希望去的，但却事与愿违），全是恐怖、迷乱的现象，但一样是摄受，一样是上师的化现。

我们学佛修行的过程也一样，无论是顺境还是逆境，都是佛菩萨的化现，都是我们自性的显现，也就是法身佛的显现，这样想才是正确的。

一切都要转为道用，有这个能力，就没有不好的，没有不圆满的，一切都是清净的、圆满的。所以不依赖他缘，不能遇到一点问题和违缘的时候，就动摇自己的决心，任何时候都不能动摇自己的菩提心之决心。

[illegible]

今天接着讲《修心七要》。

[illegible]

作为学佛修行人不能愚痴，要有智慧。要有何种智慧？要了知：对我们而言，什么是主要的，什么是次要的。

第一，是修持佛法重要，还是现实生活中的利益重要？当然是修持佛法重要。因为如果没有佛法，没有智慧，就不可能有真正的幸福和快乐。

世人都希望自己能幸福、快乐，所做的一切无不是为了这两种利益，包括我们成家立业也是如此。那么幸福、快乐是怎么来的？是从佛法和智慧里来的。如果你有佛法，有智慧，就会有真正的快乐、幸福。否则，只追求现实生活中的利益，即使得到了也不会有快乐和幸福，只会适得其反。

钱财、荣誉、权力、地位等世间的利益，是否会给你带来幸福、快乐？不会的！研究历史可以让我们知道这个真相，明白这个道理。历史上，皇帝都深居皇宫，除了一些真正看破的人，其他世间的普通人，都特别想到皇宫生活，希望成为皇帝身边的人。但真正走进了皇宫才知道，那里是人间地狱，是争名夺利的地方，那里的人始终处于患得患失中，没有丝毫的自由，出宫一次难于上青天，没有任何幸福、快乐！

还有人拼命想赚钱，做梦都想发财，但真正发财了，就如同走进皇宫一样吉凶未卜。也许没赚到钱、没发过财的人会不理解："有了钱还不快乐、幸福吗？"真的有钱时，不可能有快乐和幸福。同样，真的有荣誉和权力，真正得到了世间的利益时，幸福会离你越来越远，快乐也无影无踪，所以有佛法、有智慧才是最重要的！

佛法就是智慧，得一分佛法就得一分智慧，佛法讲的是诸法的究竟实相。当你明白了诸法的究竟实相，明白了无常、空性等道理，才叫智慧。我们经常讲"看破才能放下"，有

了智慧，才能看破，心才能平静，才能自在，才会拥有真正的快乐幸福。如果有了佛法的智慧，无论在哪里，无论处于何种境遇——在山上或山下，出家或在家，有钱没钱，有权没权都一样自在。到那时，当宝座上的国王和当街上的乞丐没有区别，都一样的快乐、幸福。

如果你真能看破、放下，真正把佛讲的道理，诸法究竟的实相搞清楚、弄明白了，在你的相续中产生了这种究竟的智慧，心始终能保持平静的状态与自在，没有束缚，你才有真正的幸福和快乐。所以佛法很重要，智慧很重要，世间现实生活中的利益不是主要的，而是次要的。

很多人为了现实生活中的利益而舍弃了佛法，舍弃了智慧，也可以说迷失了自性，失去了方向。他们这是颠倒的，是自找烦恼，自找痛苦。

第二，教法和证法哪个重要？证法重要！

没有教法就没有证法，除了上上根基之人，因为他们可能会随时见性，随时在自己的相续中产生戒定慧三学的功德。上上根基之人，前世已经修得差不多了，今生已经到了瓜熟蒂落的程度，一点就开。比如当时六祖慧能一听到念《金刚经》的声音，就唤醒了自性，可以说是见性了。看看历代祖师的传记，就能知道他们是如何见性的：有时上师对他说了一些看似无聊的话题，突然吼了一下或拿东西打了一下，就见性了，这种人是特殊情况。

凡事都有特殊情况，不可一概而论，但对普通根基者而言获得证法则需要通过教法。教法即三藏（经藏、论藏、律藏），三藏包括了一切佛经。我们要研究、学习、领会、体悟三藏的内容，在相续中才会产生证法，即戒定慧三学的功德。除了我刚才讲的特殊根基者，其他人都要这样。

所以无论是依止上师，还是寻找适合自己的佛法道场，都要看是否有三藏。上师如意宝用自己的一生为众生传法、讲法，所传讲的内容都是三藏，除此之外，别无其他。我们就要依止这样的上师，亲近这样的道场，其他方面，道场规模再大、条件再优越，都无济于事。

现在，有些居士（出家人也有这样的），总看寺院的规模大小，居住的条件是否优越，希望最好一人住一个房间，还要有卫生间。有的要求更高，房间要装修豪华。难道寺院的规模大，你就能成就吗？一人住一个房间，带洗手间，你就能成就吗？这些跟你的学佛、成就没有关系。那应该如何观察？不看规模，也不看居住条件，就看有没有每天传讲三藏内容的法师，有这一项就可以了。

其实，上师、善知识要有很多法相，要具备很多条件，但主要具备这一个条件就可以依止。我们应该依法不依人，主要是有真正具德的上师，能每天或者随时给你传讲三藏的内容，依止这样的上师没有问题，亲近有这种上师的道场也没有问题。即使他的功德不圆满，成就不大，但只要他能传讲三藏的内容，用佛法利益你，就可以依止。

佛经里这样的公案：有一个僧人，是三藏法师，因为犯了三个无间罪，无法留在原来的道场，只能离开，去往一个无人知情的地方。因为他有传承，有讲经、传法的能力，他不断地给人讲法，结果摄受了很多弟子，其中有几百个人成就了阿罗汉。

这些阿罗汉都有神通，但他们并没有用神通观察过自己的上师。有一天上师圆寂了，他的大弟子——一位年龄最大、成就最高的长老，召集所有的弟子，想把上师的遗体擦洗干净供奉起来，在洗手时，突然心生一念，想通过神通观察一下自己的上师往生在哪个清净刹土，于是一一观察，可所有的清净刹土都没有自己的上师。他有点奇怪，无法相信，于是继续观察，结果发现自己的上师在地狱里。经过进一步观察才知道，原来自己的上师曾经犯过三个无间罪，他立即召集所有的弟子，请大家一起为上师超度。这样，上师立刻从地狱里解脱了。

因果是不虚的，虽然那位上师犯了三个无间罪，必须要下地狱，但是他穷尽余生传法、讲法，培养了很多阿罗汉，还是有功德、有善根的，以此善根使得他在地狱里驻留的时间很短，立即解脱了。

所以，尽管我们要观察一个道场、一位善知识有点难，但只要有人讲佛法就行，不是偶尔讲，而是天天讲。比如喇荣每天都有很多课，人们想听哪种法门都可以，每月除了初一、初十、十五、二十五这四天不讲法，因为这四天是会供日、诵戒日，其余时间都有法师讲法、传法，上师也是日不缺讲。这样的道场值得我们亲近，这样的上师值得我们依止。如果不讲法，不传法，即使上师名气再大、地位再高也不能利益你，因为只有通过传法和讲法才能利益弟子、利益众生。但凡夫都喜欢虚的、假的。

虽然教法很重要，但是证法——戒定慧三学的功德更重要。我们想要真正到达彼岸，想要解脱，就要靠戒定慧三学。即便你懂得再多、讲得再好，如果没有戒定慧三学的功德，还是个凡夫，还是无法超脱轮回。但是想要产生戒定慧三学的功德，必须依靠教法。

现在有些道场只是建些大殿、塑些佛像，甚至还互相攀比，看谁的佛像塑得高大，但这些都不是佛教。佛教只有两个——教法和证法，护持教法和证法就是护持佛教。护持教法、证法要有传法、讲解三藏的能力，并能用全部的生命和精力来传法、讲法，这就是护持佛教。通过自己的智慧和力量，能让弟子、众生相续中产生戒定慧三学的功德，并让其增长、圆满，才有摄受弟子的资格，才可以摄受弟子。

只有日不缺讲地传法、讲法，弟子的相续中才会具有戒定慧三学的功德。最初他们还像个婴儿一样，要精心维护他们的功德，直到功德圆满，这叫护持佛教。

教法重要，戒定慧三学的功德更重要。戒是净，指通过受持戒律，让自己的相续变得清净；定是禅定，让自己的内心不散乱，不动摇，能专注，有定力，即专注于某个对境而不散乱；慧是智慧，有辨别、取舍的能力，对诸法的究竟实相了了分明。让自己的相续中产生戒定慧三学的功德很重要。

第三，所有的佛法里，发菩提心、修菩提心是最主要的，是最珍贵的。

佛法浩如烟海，其中发菩提心是最主要的。菩提心有世

俗菩提心和胜义菩提心，世俗菩提心是菩提果的间接因，胜义菩提心是菩提果的直接因，除此之外都不是菩提果的因。

如果有菩提心的摄持，一切善根、功德，才可以成为菩提果之因，否则，都不能成为菩提果之因。所以发菩提心、修菩提心最重要。如果没有菩提心的摄持，即使再精进，做的善事再多，也不是成佛之因，跟成佛没有关系。

第四，修菩提心，是教证与理证重要，还是上师的窍诀重要？虽然教证与理证很重要，但是上师的窍诀更重要！如果没有上师的窍诀，你不可能明白佛理；如果没有上师的窍诀，在你的相续中不可能产生菩提心。

既说教证与理证重要，又说上师的窍诀重要，二者看似有矛盾，到底应该选择哪个？应该选择上师的窍诀。那若巴依止上师谛洛巴时，谛洛巴是怎样教他的？让他做的很多事情都不符合教证与理证，如让他偷东西、打架，干的全是坏事。那若巴是那烂陀寺精通三藏的班智达，谛洛巴在显现上是一个渔夫，但那若巴就是听话，上师帝洛巴让他怎样做，他就怎样做，因为这是上师的窍诀。

那若巴对善法的执著特别强。他精通三藏，是位班智达，有很多弟子，可能装惯了。为了调伏这种人，谛洛巴给他示现的是钓鱼的。

那若巴由智慧护法指点，说他虽然是精通三藏的班智达，有成千上万的弟子，但精通的只是词句，没有精通意义，他宿世有缘的上师在南方，叫谛洛巴，他应该去找上师，所以他才去找上师谛洛巴的。到达南方时，他问有没有一位叫谛洛巴的上师，所有人都不知道。

最后，有一个人对他说："这里没有叫谛洛巴的上师，但那边有一个钓鱼的渔夫叫谛洛巴，不知道你找的是不是他？应该不是吧。"那若巴一想，有些菩萨、大德，说不定以何种形象来度化众生。于是就去河边找谛洛巴，当时谛洛巴正在河边烤鱼吃，那若巴一下子跪在地上，祈请他摄受自己。

最初谛洛巴并没有答应，"我是个渔夫，是个钓鱼的，你是不是搞错了？"但谛洛巴不答应，那若巴就长跪不起，

直到谛洛巴答应了。那若巴经历了大小苦修三四十次，全是做坏事。这时那若巴没有选择教证与理证，而是选择了上师的窍诀。谛洛巴就是要让那若巴通过这种方法消业，帮他去除对善法的执著，甚至让他跳楼。直到有一天，谛洛巴拿鞋底猛烈击打他的额头，那若巴当场晕了过去，醒来就开悟了，得到了与上师无二无别的境界。

那若巴选择了上师的窍诀，没有选择教证与理证。其实，你真正找到了与自己宿世有缘的上师，真正对这个上师生起了坚定不移的信心时，可以只听上师的窍诀，这时不是佛法重要，不是教证、理证重要，而是上师的窍诀最重要。

我们修本尊时也存在这样的选择。如果你对上师的信心超过了对本尊的信心，这时本体是本尊，形象是上师。如果你对上师的信心没有超过对本尊的信心，这时本体是上师，形象是本尊，这是有差别的。

佛法（教证理证）和上师的窍诀之间的选择也是一样的，如果你对上师的信心还没有达到那种程度，选择上师的窍诀可能对你意义不大；如果你对上师的信心，真正超过了对佛法（教证理证）的信心，那佛法（教证理证）不重要，上师的窍诀重要。这里主要讲上师的窍诀重要还是教证、理证重要，教证、理证就是佛法。

佛法重要还是上师的窍诀重要？上师的窍诀重要。上师的窍诀也是佛法。有时候上师针对你的习气、你当时的状况，会采取一些调教的方法。这些方法有些不一定符合教证、理证，而是针对你个人的，这时上师的窍诀重要。

第五，尤其刚开始修行时，是懒懒散散地学修重要，还是闭关修行重要？闭关修行重要！

刚开始修行时还是远离一些外在的干扰比较好，世间不是有这样一句话嘛：“眼不见，心不烦。”少看少听，少接触，就可以避免很多烦恼或造业的机会。

也许有些人会说：“没有事，世间不离佛法，生活不离佛法。”确实是这样，但是你现在还没有这样的功夫，生活还是生活，佛法还是佛法，就别吹牛。尤其是刚开始修行时

最好闭关。如果做不到，也可以每天安排固定的时间修行，早上一小时，晚上一小时，或者早上两个小时，晚上两个小时，这很重要。随时随地修行是很重要，也很好，但是刚开始修行时不会有这种功夫。

我们是要求随时随地念佛，随时随地安住。但你仔细观察一下自己，何时安住了？一天都过去了，你连一个小时也没安住；一天都过去了，你连一句佛号也没念出来，这说明你还是不行。

所以刚开始修行时，最好有闭关的时间，哪怕是少接触外界也行。现在你还没有修本尊、安住的能力，但是可以在闭关时，多看书，多思维，多观想。有人在闭关时念咒，有人修五加行，有人是看书学五部大论。闭关时如果不是通过念咒来安住，而只是看书，不接触别的，心容易收回来，这样学得更快。如果没有这样的条件，也可以利用早上和晚上，在固定的时间里学修。比如早上，其他人都没起床时，你先起来打坐、观修；晚上大家都睡了，你也可以修法，最好是这样。

第六，回避外境与对治内在的烦恼，哪个重要？对治内在的烦恼重要。

我们经常有这种心理状态（凡夫都有这个问题），就是想逃避一些外境，逃避一些事情。其实逃避是很难解决根本问题的，也无法逃避。应该去对治烦恼，对治自己的内心，去调整自己的心态。这点很重要。

《入行论》里讲，逃避外境是愚者的做法，对治内心，对治自己的烦恼，调整自己的心态，是智者的做法。《入行论》里还有这样的教言，比如：如果光着脚走路，会把脚扎伤，为了保护脚，有两个人提出两种不同的解决办法。一种办法是，把整个大地都铺满棉布，但这是不现实的，根本不可能成功。去哪里弄那么多棉布？即使弄到了，谁铺啊？另一种办法是，拿一块棉布，做一双鞋子穿上。一块棉布很容易弄到，做双鞋子也很快，穿上就解决问题了。

如果去对治烦恼，调整心态，就可以摆脱一切烦恼，一

切问题都会迎刃而解。否则，只是在外境上找原因，想逃避外境，像刚才第一种选择，无法解决根本问题。所以，主要还在于自己，去对治自己的烦恼，调整自己的心态。等心态调整好了，问题就都消失了，也就没有烦恼了，这点很重要。

[illegible]

包括忍辱不颠倒，意乐不颠倒，品味不颠倒，悲悯不颠倒，营求不颠倒，随喜不颠倒。

第一，忍辱不颠倒，就是安忍不颠倒。这里讲的忍辱即安忍，安忍不能颠倒。我们讲的忍辱波罗蜜，就是安忍波罗蜜。为什么说安忍波罗蜜是忍辱呢？因为忍辱是最难的，所以以此做代表，其实就是安忍。我们的安忍是颠倒的，为了世间的利益，什么都能安忍，可以起早贪黑，当牛做马。有的人为了赚钱不择手段，为了世间的利益怎样都行。

现在的社会更变态，因为人们把利益看得特别重，为了利益，可以不要仁义道德；为了利益，可以不要自己的生命；为了利益，可以起早贪黑、没日没夜地奔波忙碌。为了一百万怎么都行，即使是有人辱骂，甚至骑在头上都可以，这是不应该的。

把安忍用在学佛修行上怎么就不行呢？现在是夏天，有点热，尤其是高原的紫外线有点强，有人就觉得太热了，不愿意修法了；冬天的天气稍微有点冷，有人就觉得太冷了，总往山下跑。学佛修行无法安忍，这是颠倒的。

如果真的为了学佛修行，为了解脱成佛，应该忍受一切艰难困苦、严寒酷暑。大家看看那若巴是怎样做的？看看密勒日巴是怎样做的？历代祖师们都是这样，为了学佛修行，为了解脱成佛，怎样都行，即使是严寒酷暑也无所谓。

酥油花最怕太阳了，用酥油花做成的人，即使再漂亮也不能照太阳，否则会融化。你又不是酥油花做成的，热点又怎么了？冷了就更没事了，多穿点就行了。其实都是因为不明理！

如果明理，为了求法，为了修行，受苦就是消业，受的

苦越大，业障消得越快，这都是好事啊！我们为了一百万，今天一夜不睡觉，明天一天不吃饭，都没问题，但是为了学佛修行，为了解脱成佛就不行。

有的人要准时睡觉，准时吃饭，然后说时间不够用。其实可以少睡两个小时，但是大家没有这样做；如果为了世间的利益，少睡两个小时就没有问题。

“安忍不颠倒”，为了学佛修行应该安忍，为了世间利益不应该安忍。

第二，意乐不颠倒。我们对世间的琐事，如逛街、玩游戏、朋友聚会、混酒吧都很有意乐，对求法没有意乐。《前行引导文》有这样的教言：求法之心应如饥饿的牦牛吃草一般，每天修法、闻法迫不及待。

现在很多人不愿意上课，有些人修法、闻法只是到时间了没办法才进大殿，有人还经常迟到……这种人对世间的吃喝玩乐都有意乐，有好吃的，出去爬山玩，肯定第一个报名，但对闻法、修法、打坐都没有意乐。意乐不能颠倒！

以前跟大家讲过，如果能表里如一，心能专注，进入状态，上课是种最大的享受。为什么我们刚开始学法、上课、闻法有些意乐，后来却越来越没有意乐了？

初始的意乐并不是真正的意乐，而是新鲜感。我们讲法时讲的都是真理，讲的都是我们身上的问题，如果能对号入座，肯定有感触；如果真能接受，相续肯定会有变化，但大家都是用耳朵听听就过去了，没有用心接受，所以新鲜感过去了就没有意乐了。

第三，品味不颠倒。世人，包括有些学佛人，只追求物质的享受，而忽略了精神生活，喜欢感官的刺激，不喜欢法喜，这都是颠倒的。物质的享受不可能带给你真正的快乐，感官的刺激是痛苦的间接之因，将带给你更严重的痛苦。

追求精神生活才是有品质的生活，才有真正的快乐。在雪域藏地有很多修行人、很多成就者，尽管他们的物质生活非常贫乏，但是他们的精神生活缤纷多彩，所以他们每个人都身体健康，内心快乐，活得异常充实，充满幸福感。

再看看城市里，那些所谓的企业家、大老板，物质生活非常丰富，开豪车，住别墅，每天大吃大喝……但是他们真的快乐吗？身体健康吗？活得充实吗？答案是否定的。所以大家不应该只追求物质享受，追求感官的刺激，而应该多追求精神生活，追求内心的宁静祥和，这些才是真正永恒的东西。

第四，悲悯不颠倒。以前讲四无量心的慈心和悲心时讲过：面对普通人，尤其面对贫困者等弱势群体，我们会觉得很可怜。其实面对那些有权有势、所谓的世间成功者，我们更应觉得他们可怜。因为他们越有权越不自在，内心的压力越大；那些大老板，虽然拥有金钱无数，但钱越多压力越大；那些明星，连基本的人身自由都没有，活在别人的眼光下，名气越大压力越大。

有权有钱人还会利用权力、金钱去造更大的恶业，这样恶性循环，将来可能还会下地狱。他们更可怜！

所以，那些普通老百姓尤其是那些有困难的人是可怜，但是那些所谓的世间尊主更可怜，更应该可怜他们。悲悯不颠倒是这个意思。

第五，营求不颠倒。如领导应该让手下人做善事，而不是去做坏事；师父应该让徒弟学法，而不是去做世间事；父母应该让孩子多听闻佛法，多种善根，打开眼界，而不是先让孩子到学校学习所谓成功的方法；儿女对父母也应该不颠倒。有些人是颠倒的，有点本事，给父母买套房子，让他们享受，出去旅游随便玩，以为这样对父母最孝顺。其实应该让父母皈依佛门，多接触佛法，这叫老有所获。父母年轻时没有遇到佛法，年老时能遇到佛法，能修持佛法，这样人生就有价值，生命就有意义了。临终时他们的人生能划上圆满的句号，对死亡没有恐惧，能往生清净刹土，死而无憾多好啊！

第六，随喜不颠倒。不随喜有功德的人，只随喜有福报的人，这叫随喜颠倒。应该随喜真正有戒定慧三学的功德、有佛法有智慧的人，不随喜有车、有房、有长相、有文凭等

有福报的人，否则就是贪心，就是随喜颠倒。

□□□□□□

学佛修行不能断断续续，三天打鱼，两天晒网，应该持之以恒。串习最重要，应该不间断地闻法、修法。我们每天都有早课、晚课，有的人不太明白其意义所在，觉得早晚课都已经念得很熟悉，很流利了。但即便如此，也没有明白其真正意义。即使已经明白了，也需要再串习！

为什么每天都要念同样的经、同样的偈颂？为什么每天都要重复相同的内容？都是为了串习。串习很重要，所以每天都不能间断，哪怕时间短一点。如果实在没有时间做完整的早晚课，可以做简单的。如果连这个时间也没有，用一两分钟的时间在脑中忆念一下，这也是串习。

我们念佛号、念咒语也要不间断，几万遍、几十万遍、几百万遍地念，就是为了串习。有人有这种习惯和毛病：一会儿精进得不得了，一会儿又懈怠得不得了。精进的时候，早上、晚上、白天都很用功；一不精进，就全不做了。断断续续肯定没有串习力，没有串习力就没有对治力。

□□□□□□

以坚定的信念而学修，无论遇到怎样的对境，都不能动摇自己的决心。我们是大乘修行人，要恒顺众生，但恒顺众生的同时也不能动摇自己的决心，不能越过自己做人的底线。如果连做人的原则都丧失了，如何随顺众生？无原则地随顺众生是错误的。随顺众生却丧失了自己的信念，这样无法利益众生。

在自己信念坚定的基础上恒顺众生，才能利益他人；有做人的原则，在不越过原则的基础上恒顺众生，才能真正感化众生。所以信念不能动摇，不能没有原则，这样下去，最终才能成就。

□□□□□□

即通过两种观察，来获得解脱。

此处讲的两种观察，不同的论师有不同的解释。《日光疏》中，将其定义为细观察和粗观察。有的大德则认为是观察烦恼和我执，即一旦烦恼生起，就要以对治法将其断除。如果我执严重，就要以无我和空性的智慧将其看破。

无著菩萨有另一种解释方法，即先观察相续，看何种烦恼最粗大，然后想方设法讲其压伏。然后再进一步观察产生烦恼的对境，看烦恼是否真正存在。一方面要观察烦恼的本体是否存在，另一方面观察引生烦恼的外境先前时，烦恼是否会产生，这就是“以二观察解”。

[illegible]

今天接着讲《修心七要》。

[illegible]

指不夸功，不叫苦。

不夸功。在学佛修行的过程中，稍有成就，或为他人、为众生做了一些事情，就贡高傲慢，觉得自己跟普通人不一样了，了不起了。不能有这种想法。

首先，很多学佛、修行人都是凡夫，水平不相上下，都在六道中轮回，都有业力的束缚，有我执、有烦恼，所以没有什么可贡高傲慢的；其次，即使再有成就、有功德、有利他心，为众生、为他人奉献自我，但跟佛菩萨相比也是微不足道的，所以，也没什么可贡高傲慢的。

其实我们很容易犯这种毛病，比如有些学佛人，参加了一些佛事活动或者掌握了一些佛法的理论知识，觉得自己是老菩萨、老居士或者是老师父了，就开始看不起别人了，这是不正确的，不能有这种心态。

贡高傲慢时，应该审视一下自己：虽然掌握了一些理论知识，但都是一知半解的，不值得自傲；虽然参加了一些法事、佛事活动，但也没有什么；虽然发菩提心了，为众生付出了一些，也做了一些利益他人的事，但是跟佛菩萨相比，都是微不足道的，所以不应有贡高傲慢之心。

夸耀自己，宣扬自己所做的善事，都是不如法的，是损坏善根的因素之一。

善根、功德在何种情况下会受到损坏？第一，善根、功德不不及时回向；

第二，回向不如法。有些人做了一些功德、善事，回向给自己或亲人，对于大乘修行人来说是不如法的，这样回向，善根、功德会变小。

如果回向给无量无边的众生，善根也会变得无量无边。

如果回向给菩提，善根、功德会究竟圆满。如果回向给自己，愿自己健康长寿，回向给亲人或身边的几个人，都是自私的，善根、功德会很小。

第三，为了自己，宣扬所做的善根、功德，让更多的人知道，善根、功德也会受到损坏。但如果是为了利益众生，为了让更多人随喜或参与，也可以宣扬。为了自己而宣扬是不可以的，为了利益众生是可以的，这是有区别的。

不叫苦。在世间做任何事情都没有一帆风顺的，学佛修行也是一样。我们学佛修行，在修菩提心、利益他人的过程中，会接触各种性格和业力的人，也要经历艰难困苦、严寒酷暑等对境，若因此而怨天尤人，甚至退失道心，都是不应该的。因为看似我们在利益他人，帮助他人，实际上是在为自己积累善根。利益他人是圆满自己的一种方法。

上师如意宝在《胜利道歌》中讲过："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"我们在帮助他人时，有时他人不理解，还恩将仇报，这时心里会产生怨恨，甚至会退失道心，这是一种不理智的做法，还是不明理。如果明理，有智慧，就会明白这都是为了自己，不是为了他人。

我弘法十年，才有了今天的发展，这个成绩离不开很多人的付出，尤其是刚开始弘法时，有些居士放弃了工作，全心全意帮助我做弘法的事情，这样的人有很多。但是我从来没有表扬过他们，因为我觉得，他们都是明白道理的人，知道这些事情都是为自己做的，而且是一个大乘修行人应尽的责任和义务。"如果你有弘法利生的能力，就去弘法；如果没有弘法的能力，就协助上师弘法，这也是你应尽的责任和义务。"对现在的义工我也是这样讲的。

菩提心是你自己要发的，不是别人强加的。如果你的发心能到位，你做这些事情都是消除业障、积累资粮的，这样你的命运自然会改变，福报自然会圆满——最终受益者还是自己。

很多人有这种心态："我做了很多事，付出了很多，但是上师从不表扬我，也不给我加持品。""我为大家做了这

么多事，但是大家既不感恩我，也不支持我，这样我无法做下去了。”于是就放弃了。其实这都是不如法的，是缺乏智慧的。如果有智慧就会明白，这都是自己的事，你有这么好的机缘，有这么好的种资粮的福田（恩田或悲田），是宿世修来的福报，都是为自己做的，这样做是正确的。

这几天，天气确实有点冷，早上第一座有点早，晚上第四座有点晚，有点辛苦，有些人就坚持不住了。其实来这里参加百日共修，是为了求法。也有人发了菩提心，为了众生起早贪黑地修持佛法，没有别的目的。虽然有点辛苦、有点冷，但是通过这些艰难，可以消除很多的业障、很多的灾难，因为学佛修行越艰难，业消得越快。

有些人想舒舒服服、轻轻松松地学佛修行。但是在优越的环境中学修，成就的速度很慢——消业很慢，积累资粮的速度也很慢，最终不会成就的。我们可以看看历代祖师们的传记，无论是印度的、藏地的，还是汉地的祖师，都是经历了极大的苦难才成就的，没有一个是舒舒服服成就的。所以为了求法，为了众生，大家应该多忍受一些艰难困苦。

虽然天气稍微冷了一点，但是大家可以多穿点，而且一天大部分时间都在大殿里，条件很好，很暖和的。很多人的衣服都是新的，跟我们那个时候在喇荣学法的时候相比，有天壤之别。以前我们在喇荣修法时，衣服都是旧的、破的，哪有这么好的条件？

主要是心不够稳定，可能参加百日共修的时间有点长了，有点想家了，然后找很多理由和借口。我觉得为了获得成就，应该多去受苦受累，心甘情愿地接受这一切，才是正确的。

□□□□□

发菩提心的大乘修行人遇到对境时，尤其是遇到一些比较讨厌的、跟自己缘分不太好的人或事情时，要保护好自己的心态。遇到这些容易产生嗔恨心的对境时，不能生气，不能愤怒。有些人脾气特别暴躁，平时应该多对治，多修一些有针对性的法门，这样能好一些。

遇到对境时，不能生起嗔恨心，要以智慧保护心态。有的人遇到对境时就忍，虽然一忍再忍，但最后还是没忍住爆发了。这样也可以，但是不究竟，要以智慧保护心态。首先，如果生起嗔恨心，发脾气，真正的受害者是自己，因为你刚才的心情还很好的，现在遇到了对境，发脾气了，心情被扰乱了，心里就不愉快了，心态就不好了。

其次，我们是发菩提心的大乘修行人，要时时刻刻保持心态平静，保护心地清净。人一旦发怒，心地就不清净了，相续就被染污了，对一个发菩提心的大乘修行人来说，是很大的损失。要修复相续的清净很难，而破坏却很容易。

另外，当你发脾气时，心里会生起极大的嗔恨心，会诽谤人，骂人，打人，伤害人，这样又造业了，跟众生结了恶缘。

学佛修行人一定要有智慧，我们现在在因地，不能跟众生结恶缘，如果像刚才说的那样造业，跟他结恶缘，将来肯定要感受恶果。为什么我们现在会遇到那么多的坏人？为什么有那么多的人来伤害我们？都是因为自己曾经跟这些人结下过恶缘，现在果报成熟了。

有些人没有仇人，也没有人来伤害他，比如那些大德高僧；还有很多修行人，没有对境。比如我，从小到大，没有仇人，我不记得有谁伤害过我。如果你有不好的因缘，是自己的问题，是你跟这些人结过恶缘。

如果现在再跟这些众生结恶缘，将来还要感受严重的果报，当你明白这些道理，并思维这些道理后，就不会发怒，心里就不会产生嗔恨心。但是只明白道理也不行，还要反复思维，反复串习，直至深信不疑，生起定解，有了这种定力后，才能淡定，才能如如不动，才能心平气和地接受这种对境。否则虽然明白道理，但是真正遇到了对境，还是很难做到如如不动，在对境当中会失败的。

智慧有三种——闻慧、思慧和修慧，这三种智慧的力量是不一样的。比如刚才我讲的这些道理，听明白了叫闻慧；通过思维明白了叫思慧；通过修行产生了定解，叫修慧。相

续中有了修慧才有对治力，虽然不能说闻慧、思慧没有对治力，但是力量比较弱。

有些人说："道理我都明白，但行动上做不到啊！"这也是正常的，因为明白和明白不同。也许你现在在闻慧的阶段，或者在思慧的阶段（现在在思慧阶段的人很少），处于不同阶段的智慧，力量是不同的。

我们现在都是看书时很明白，听课时很明白，但是没有思维过，所以只有闻慧，没有思慧。我们为什么要上座，为什么要观修？因为只有经过反复思维，反复观察，才能产生智慧，这叫思慧。再通过不断的修炼，产生修慧，修慧才有对治力，而且力量比较强。

以上是站在自己的角度思维，如果站在众生的角度去思维：这些众生都受我执烦恼的控制，由业力牵引，也是迫不得已的，也是没有办法的。《入菩萨行论》里讲，他们也很可怜，也是不自由的。这样想，就不会对他们生嗔恨心了。明白这些道理、真相，以智慧去对治，以智慧去保护自己的相续，是很重要的，是一个真正的大乘学佛人应该做的事情。

□□□□□□

有的人一会儿高兴，一会儿生气，一会儿心情好，一会儿心情差。喜怒无常的人就好像藏地春天的天气。一个发菩提心的大乘修行人，不能像藏地春天的天气一样，一会儿晴，一会儿雨的，变化无常，要稳重。

从世间的角度，也可以说从做人的道理讲，稳重也是最重要的。《二规教言论》里讲了做人的规矩、品德共十二种，其中智慧和稳重是做人的根本，就好比是大树的根。其实一切都没有什么，困难是暂时的，失败是暂时的，胜利、成功也是暂时的，都是暂时的——对境都是无常的，没有永恒不变的。

做人要稳重，学佛也要稳重，在修法的过程中，心态也要稳重。我经常跟大家讲，有的人学佛凭感觉，有的人学佛凭觉受。凭感觉的，有一点感觉时就觉得很好，很精进；当

没有感觉时就放弃。凭觉受的，在打坐的过程中稍微有一点觉受，就觉得很好，觉得自己已经差不多了；当没有觉受时，就丧失了信心，动摇了决心。这是学佛修行最大的障碍，因为感觉是不可靠的，觉受也是不可靠的。

有感觉也好，没感觉也好；好的觉受也好，坏的觉受也好，都应该平等对待，不应该执著，不应该患得患失。学佛修行首先要树立目标；目标明确了，需要寻找一个正确的方法；有了正确的方法，就下定决心，而且坚定不移。不能凭感觉好或不好，有觉受或没有觉受，因为这些都是不可靠的，都不是永久的，都会变的。

社会上凭感觉、凭觉受做事的人很多，尤其是学佛人中特别多，这样做是错误的。一个学佛修行人首先要确立目标：你学佛修行是为了求人天福报，还是为了求自我解脱，或是想成佛度众生？

佛讲有三种发心，即“三士道”：上士道的发心动机是为了成佛度众生，中士道的发心动机是求自我解脱——自己想超脱轮回，下士道的发心动机是求人天福报。

学佛先要确立目标，看自己是哪种动机，哪种发心，自己是哪种人：是想成佛度众生，还是想自我解脱，或是想求人天福报？目标确定了之后，再确定实现目标的方法，因为方法有很多。可我们东学西学，东抓西抓，却什么都没抓到。

有些人觉得：“我不懂什么叫自我解脱，也不懂什么叫彼岸，我就喜欢钱，就想发财。”想发财也可以，想求人天福报，就要修人天乘。

佛传讲了人天乘的见解、修行、行为、结果，如果你一心一意求人天福报，修持人天乘，今生今世乃至生生世世都可以获得人天福报。这是无有欺惑的。不能东抓西抓，东学西学，飘忽不定！

也许有人想：“我不求人天福报，因为那还是六道轮回，还是不离痛苦、无常的本性。我也不懂成佛，也没有必要度众生，我能度自己就不错了。六道轮回太苦了，我要超脱轮回，要自我解脱，要成就阿罗汉或独觉佛……”这样想也可

以，只要能把目标定下来，不再东学西学，飘忽不定。

求自我解脱，想成就阿罗汉、独觉佛，都是自己的选择，佛不会勉强众生。因为要得到佛法的功德和利益，要靠众生自己的福德和善根。如果众生的福德和善根不够，佛法再殊胜，即使是大乘佛法，也不能利益众生。所以，众生自己的根基和福德是很重要的。

求自我解脱，佛也不会反对。佛在世时就摄受了很多类似的众生，他们都求自我解脱，最后都成就了阿罗汉。佛法里有一整套关于解脱道的见解、修行、行为、结果，按佛讲的这些方法修持，才能自我解脱。

解脱道有两个：一个是声闻乘，一个是缘觉乘。如果修持声闻乘，将来可以成为阿罗汉；如果修持缘觉乘，将来可以成为独觉佛。这两个都是小乘，都是解脱道，选择哪个都可以。有的学佛人总想逃避，想到无人的地方独居，这种人特别适合修缘觉乘，将来可以成为独觉佛。

如果想求自我解脱，佛也有一整套成就的方法，必须按这个方法修持，才能达到目标。不能自己胡乱摸索，否则，苦修了一辈子，最后得到的结果却与目标背道而驰，那时会大失所望的。

“我不是这种人，我哪有这么自私自利？我是要成佛度众生的……”这是上士道的发心。成佛后才可以普度众生，才可以转法轮；转法轮后才有自己的教法，才能真正度众生。如果不传法，不可能有自己的教法。

现在我们修的是释迦牟尼佛的教法，这是释迦牟尼佛的事业，我们是给释迦牟尼佛打工的。如果我们真正想普度众生，就要努力修持，让自己成佛，然后转法轮，有自己的教法，在自己的教法下，利益众生，普度众生。

我们有密宗，也有无上大圆满，对我们来说，成佛有三种选择，可以分为远道、近道、捷径道。远道指菩萨乘，如果选择此乘，通过精进修行最后也能成佛。近道，包括外密的事部、行部、瑜伽部和内密的玛哈瑜伽、阿努瑜伽。

现在也有修外密的，但是外密弘扬的面不是很广，很多

都已经失传了。内密有三个，玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽。玛哈瑜伽、阿努瑜伽是生起次第和圆满次第的修法，也很殊胜。但有些人不一定真正有这个法的传承，可能是道听途说，知道有这样的修法。

现在有人说什么“我在修本尊”，其实真正修本尊的方法是生起次第和圆满次第的修法，很殊胜，但成就不是很容易，属于成佛的近道。

捷径道，指阿底瑜伽——无上光明大圆满，这是即身成佛的方法，而且是几个月或几年就能成佛的方法。

上师如意宝在《胜利道歌》里讲，若真正修持大圆满法的要诀，六个月就能成佛。但也不一定，对这种随时随地都会成佛的人来说，有的可能需要七天，有的可能需要几个月，有的可能需要几年。

如果大家对大圆满有信心，按传承、依次第修行，今生就可以虹身成就。修此法，应该对上师有无比的信心，也不能怀疑今生会不会成佛，否则还是不够资格。

如果不怀疑：“我有法，有上师，今生一定能成佛，虽然我不确定这种奇迹何时会发生，但是一定会发生！”如果能对此坚定不移，有一天奇迹一定会发生，那时你立即会茅塞顿开，彻底亲见本来面目，亲见诸法的究竟实相，当下你的妄念和分别都会消失，这时赤裸裸的佛性就会出现。这是捷径道。

在我们的同修道友中，有很多人对大圆满有无比的信心。有些人对此怀疑：“我也不了解大圆满……”还怀疑别人，“他怎么能对大圆满生起信心呢？”不用怀疑，会有这种根基的人。

当时密勒日巴并不知道有个玛尔巴上师，否则不会先到另外一个上师那里接受传承、学法。但是他一听到玛尔巴上师的名字，心里就有种说不出的感觉，有种无比的信心，他立即确定了，这才是与自己宿世有缘的上师，自己一定要去找他，去跟随他，他是很肯定的。

现在有人问我：“上师，我的本尊是谁啊？”你的本尊

是谁，我现在也不好说，如果你的因缘到了，你自己就能确定。宿世有缘的上师也是，因为你对他的感觉是不一样的。

以前我到汉地时，有人到我这来问，自己有没有见性，有没有开悟。我跟他说，你有没有见性，有没有开悟，自己内心的觉受、心理状态，自己应该最清楚，我怎么知道！

在我们的同修道友中，确有很多人一听到“大圆满法”这几个字，就热泪盈眶，汗毛竖立，立即生起了极大的信心。这就说明他们是修持大圆满的上上根基者，这些人里也有年龄大的、没有文化的。但是一个大圆满的利根者不一定有文化，也不一定年轻漂亮，而是善根是否成熟的问题。

如果有人对大圆满法生起了极大的信心，对大圆满法坚定不移，此人今生一定能成就，一定能即身成佛，这点不用怀疑。

也许有人想：“我现在只是一个普通凡夫，有这么多毛病，存在这么多问题。”其实这都不是问题，当你的因缘到了，真正开悟见性的那天，你的一切业障会立即消除，一切福报会当下圆满。所以不要怀疑自己，否则还是根基差。这就是成佛的捷径道。

我们还有一个法门，即藏传净土法，是显宗里最捷径的法门，是今生解脱的方法。主要靠阿弥陀佛的愿力，靠自己的信心。大家不要怀疑，一定要坚定信念。

有的人怀疑：“我将来怎么办？临终时怎么办？”如果顾虑这些，还是善根不够成熟，信心不够坚定。

成佛的道路有三个法门可供选择：般若乘也叫菩萨乘，是远道；密乘里有近道和捷径道。近道指生起次第和圆满次第，虽然将来也会传讲，也会修持，但不是我们主要学修的法门。我们主要学修的法门是捷径道——光明大圆满。

如果对光明大圆满法具有信心，可以选择大圆满法。大圆满法有前行和正行，我们今年整理发布的《学修手册》里有详细的说明，次第清晰明确，直接依此修持即可。

我们首先要把学佛的目标确定下来，然后找到有传承、有次第的方法，这是很重要的。有了正确的目标和方法，条

件都具足之后，坚定不移、持之以恒地学修就可以了。

不要太在乎感觉和觉受，好或不好，有或没有都无需理会，让它自然生、自然灭，这样不会影响到你，更不会伤害到你。

□□□□□□

学佛修行人不要追求声誉。声誉等世间的福报都是暂时的，都是轮回的根，所以不要追求。

其实声名远扬并非好事，按世俗的眼光来看，那些明星相貌出众，条件优越，还拥有大量的粉丝，有些粉丝甚至可以为他们舍弃生命。但我却觉得他们非常痛苦和可怜，就是因为他们有声誉，家喻户晓，所以他们的生活、工作和人生毫无自由。

好比那些动物，即使再珍贵、再漂亮并且很有价值，人类也很重视它们，但是会有快乐和幸福，因为它们被关在笼子里，没有自由！

同样，那些名人，虽然很有价值，也备受关注，但是却生活在一个世人无法看到的笼子里——名声就是个隐形的笼子，在里面毫无自由，非常痛苦。

社会上有很多人做梦都想成名、当明星，这是颠倒的，如果没有看破、放下，真正当上了名人也是痛苦的。不只是名声，世间的福报都是这样的；但是如果看破了、放下了就不会有事，也不会为之束缚了。

有些大德高僧虽名声卓著，却并没有影响到他们的人身自由，更没有影响他们的内心，他们的心情依然是快乐的。因为他们已经超越了这一切，世间的福报不会束缚他们，虽然有声誉，但对他们来说不是笼子，无法束缚他们。

当我们看破了、放下了，真正超越了、自在了，也可以拥有世间的福报，可以用它来利益众生、弘扬佛教。我曾经讲过，为自己是不可以有世间八法的，但为众生可以有世间八法，就是这个道理。

如果超越了、自在了，也可以有声誉，可以用来做弘法

利生的事业。弘法利生的事业也需要声誉，需要条件，要有实力和能力，否则会很难。

真正想要弘法利生，追求声誉是可以的。但为自己是不可以的，因为如果没有超越，没有获得自在，这些福报会束缚你，会变成你精神上的压力，如同一个小小的笼子，让你无法自由飞翔。虽然人类都有这样的梦想，想在空中展翅翱翔，但是很难实现，因为每个人都把自己关在小小的笼子里。

□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□

现在是末法时期，五浊炽盛，五浊指：劫浊、见浊、众生浊、烦恼浊、命浊。浊是渣滓之意。

现在已是劫浊，人的寿命日渐缩短，邪思邪见繁多，众生苦不堪言，烦恼、业力非常深重，短命多病。

即使是末法时期，是佛法里讲的五浊盛世，也要将它转为菩提道，如果能珍惜人身，珍惜佛法，让自己今生解脱、即身成佛，就可以将五浊转为菩提道。

现在的时代与以前大不相同，仁义道德沦丧，有很多不好的现象，邪思邪见也特别重。你们身处红尘，最了解当今社会。众生灾难不断，烦恼重重。每个人、每个家庭的烦恼层出不穷，与十几年前相比，有天壤之别。

十几年前我们这里还有人载歌载舞，自娱自乐，现在几乎看不到、听不到了。虽然现在的生活水平、家庭条件都比以前有所提高，但人们内心的烦恼却比以前更重了。现在每个人，包括那些小孩子，心里都有很大的压力。

虽然物质发达了，但精神却越来越落后了，物质的发展变成了压力，压得人们喘不过气来，又怎会有唱歌跳舞的心情？以前人们经常是自娱自乐，一边干活，一边唱歌调剂自己，现在压根儿听不到、看不到这种情况了。这就说明了现在人内心的压力越来越大了，烦恼越来越重了，这不是好的现象。

命浊，寿命也是如此。也许你们会想，科学数据显示人

类的寿命增长了。若在几年或几十年的短期中做比较，也许有增有减，但总体来说人的寿命在减少，而且会越来越短，不会增长。因为现在已经到了末法时期——劫浊。

在这样的一个末法时期，五浊恶世，五浊炽盛，对一个学佛修行人来说很不利。但如果能精进，能珍惜人身、珍惜佛法、珍惜善知识、珍惜修行机缘，五浊可以转为菩提道。虽然很糟糕，但我们可以转为道用，变成自己成就的助缘，在这样的环境中，一样可以成就。

“窍诀甘露藏”：把五浊转为菩提道用的窍诀。《修心七要》的词句虽然不是很多，但我们讲了很长时间，讲了很多转为道用的窍诀，也可以说是将五浊转为菩提道的窍诀。

修持菩提心的窍诀，把这些五浊转为道用的窍诀，即使是在家居士，在生活、工作中也一样可以修持佛法，一样可以修持大乘佛法，一样可以不舍菩提心。那么，这些“窍诀甘露藏”来自哪里呢？

一定是佛传讲的，但是恰达瓦格西是旧噶当派的一位格西，旧噶当派的创始人是阿底峡尊者（尊者有许多上师，但是他生命中主要有三位大恩上师，金洲大师是其中之一），阿底峡尊者菩提心的修持方法等窍诀，主要来自于金洲上师，所以说“乃传自金洲”。

旧噶当派的格西都很有修行，他们对菩提心的修法非常重视，有很多不共的窍诀。《修心七要》里讲的都是他们修持菩提心的主要窍诀，这些都来自金洲大师，金洲大师传给阿底峡尊者，阿底峡尊者传给恰达瓦格西，这样传承下来的。

□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□
□□□□□□

这是回向。《修心七要》是恰达瓦格西的著作，恰达瓦格西说他今生遇到佛法，得到了这么殊胜的窍诀，是他往昔（前世）修持佛法、积累资粮的宿业苏醒，即“由昔修业醒”（苏醒）。

前世他肯定修过佛法、积累过资粮，今生有了这样的苏醒。他今生遇到了大乘佛法，能得到这么多的窍诀，这是他宿世修来的福报、善根，才有这样殊胜的机缘。

还有他对佛法，尤其是对大乘佛法有着坚定不移的信心，才可以在讥讽、诋毁等对境、逆境中，仍然能精进地修行菩提心，不失道心。

他也得到了对治我执、调伏心态的很多殊胜窍诀，掌握了人生的意义，明白了死亡的真相。“今死亦无憾”：即使今天死，现在死，马上离开这个世界，也没有任何遗憾。一个学佛人、修行人，主要是对人生不留遗憾就可以了。

恰达瓦格西得到了修持菩提心的窍诀，也得到了在逆境中能坚持修菩提心的窍诀，最后把握了人生的意义，明白了死亡的真相，因此死而无憾了。

密勒日巴尊者刚开始时非常怕死，其实他并非贪生怕死之人，只是听从老母亲的嘱咐，为了报仇杀了很多人。虽然他有大神通力，却对死亡没有把握，特别恐惧，就跑到山洞里修持佛法，最后明白了死亡的真相，知道死亡并不可怕，对死亡不再恐惧了。恰达瓦格西在此处也是这个意思。

这是恰达瓦格西的《修心七要》，今天全部传讲完毕。然后我们做总的回向：将讲法的功德、闻法的功德以及所有的功德都回向给无量无边的父母众生，愿他们早日离苦得乐、早证菩提！

□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□